



いつも元気な
「厚生連太郎さん」

メタボ判定された
「芽田穂太郎さん」

**重大な病気のリスクを減らすためにはメタボリックシンドロームの予防が重要。
メタボリックシンドロームについて考えましょう。**

院長のお話

ここ数年「メタボリックシンドローム」という言葉がテレビや新聞などで頻繁に出るようになりました。メタボリックシンドロームは内臓脂肪蓄積による腹部肥満（腹囲男性85cm以上、女性90cm以上）に加えて、さらに脂質異常・高血糖・高血圧のいずれか2つ以上があてはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。これをそのまま放置しておく「動脈硬化」が進み、やがて「心筋梗塞」や「脳梗塞」などを起こす危険性が高くなります。メタボリックシンドロームは食生活、運動習慣など改善に取り組むことによって、改善と予防が可能です。高齢になっても病気を増やさず、健康で健やかな生活を送っていただくよう今回の特集をしました。

内臓脂肪型肥満

腹囲（おへその高さ）
●男性⇒85cm以上
●女性⇒90cm以上



- 高血圧
- 脂質異常
- 高血糖

3項目中、2項目以上が該当する場合



メタボリック
シンドローム

動脈硬化

心筋
梗塞

脳梗塞



肥満の判定方法（BMIと腹囲）

肥満の判定方法としてBMI（Body Mass Index）体格指数法という方法が用いられ、国際的な肥満基準はBMI30以上です。

しかし、我が国ではBMI30以上の肥満は3%以下（男性1.7%、女性3%）と少なく、更にBMI25-30の間の前肥満の分類に動脈硬化症疾患の危険因子が2倍になることがわかり、日本肥満学会はBMI25以上を肥満としました。

また、肥満・非肥満にかかわらず腹囲が大きいほど心血管危険因子である血圧・脂質・血糖高値が重積をおこしやすくなり、更に肥満になるほど内臓脂肪蓄積により心血管危険因子が重症になることが明らかになってきました。

今まで肥満の基準とされていたBMIという概念に加えて脂肪蓄積部位（特に内臓脂肪）に関心が移ってきています。

肥満の原因

食べすぎ + 運動不足

内臓脂肪の蓄積

（参考資料：共済医報 55(1)：5-10,2006）

自分の肥満度をBMIでチェックしましょう

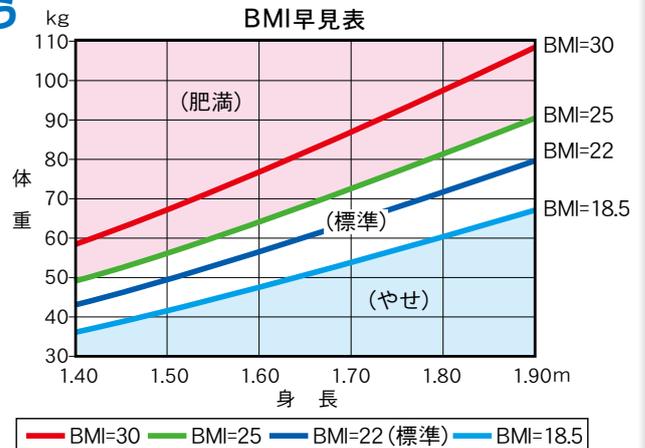
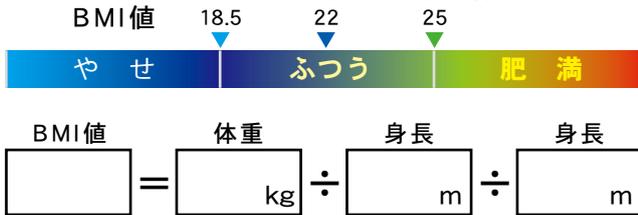
BMI 22が標準値で、BMI 25以上は肥満と判定されます。

芽田穂さんの計算例

身長160cmで体重80kgの場合

$80\text{kg} \div 1.6\text{m} \div 1.6\text{m} = 31.2$ (BMI値)

25以上なので肥満と判定！



内臓脂肪って？

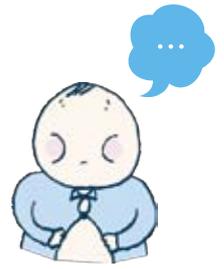
脂肪の蓄積部位により、腸の周りの脂肪組織（腸間膜）に蓄積する内臓脂肪型肥満と、女性など皮下脂肪に蓄積する皮下脂肪型肥満がありますが、日本人は皮下脂肪に蓄積できる容量が少ないため、脂肪の多くは内臓脂肪になります。

特に中年男性と閉経後の女性に多く見られ、お腹の脂肪をつまんだとき、しっかりつまめるのは皮下脂肪ですが、内臓脂肪は筋肉の下（腸の周り）にあるのでつまみにくい特徴があります。メタボリックシンドロームの原因となるのは主にこの内臓脂肪です。

メタボって何が怖いの？

内臓脂肪が蓄積されメタボリックシンドロームの状態になると脂肪細胞から分泌されるホルモン様物質の分泌異常がおこり、放置されると脂質異常症・高血圧・糖尿病をおこしやすくなります。

ひとつひとつが軽症でもこれらが重なり合い、放置していると動脈硬化が進み、やがて心筋梗塞や脳梗塞などを起こす危険性が高くなることが明らかになってきました。



健康ワンポイント!

ならないようにするには、どうすれば良いの? (運動編)

●有酸素運動●

前号では、まずは身近な自宅周辺を歩いてみましょう、ということでウォーキングをオススメしました。

健康のために何かを始めなくては…メタボリックシンドローム予防・改善に何かしなくては…とお思いの方で、何をはじめたらいいか、とお悩みの方にはウォーキングが最適でしょう。

少しでも長く、無理なく続けて健康を維持しましょう。

ウォーキングのメリットとしては、有酸素運動であるということが知られていますが、「有酸素運動」とは何でしょう。

ウォーキングの他ジョギングや自転車、水泳など運動しながら全身に酸素を取り込み、体の機能を増進させる運動です。簡単に言うと、多くの酸素を使い体内の糖質や脂肪をエネルギー源として燃焼することによりエネルギーを生み出すということで、脂肪をエネルギー源とすることから内臓脂肪を減らすには効果的です。

そして、ウォーキングでメタボリックシンドロームの予防・改善をするには、1日1万歩(60分~90分)が目安になります。

万歩計を使用し、1日に何回かに分けて歩き、合計1万歩を目指すのも良いでしょう。毎日出来ない人は、週2~3回でも無理なく出来る範囲でも効果があります。

*運動する際、高血圧、糖尿病、心臓病や肥満、治療中の方、症状のある方、また過体重で膝などすでに痛みのある場合は、主治医にご相談ください。

毎日
歩いているよ!



食生活で改善する可能性が高い

ならないようにするには、どうすれば良いの? (食事編)

食事は体に必要な栄養を補給するだけでなく、おいしい、楽しいなど心の栄養源にもなります。ただ、好きなものばかり食べていれば食生活が乱れ、内臓脂肪がたまる原因となります。これまでの食生活を見直し改善を心がけましょう。

内臓脂肪をためない食生活のポイント

① 1日3食きちんと食べましょう

食事を抜くと、次の食事で最大限エネルギーを吸収し体脂肪として蓄えようとするためかえって太ります。

1日3回しっかりと、食卓に「主食(ご飯、パン、麺類等の炭水化物)」「主菜(肉、魚、卵、大豆製品等のたんぱく質)」「副菜(野菜、海藻、きのこ類のビタミン、ミネラル)」をそろえると、多くの食材をとることができてバランスのよい食事になります。

② ゆっくりよく噛んで腹八分目をこころがけましょう

早食いは肥満のもとです。よく噛んで食べると、脳の満腹中枢を刺激するので、食欲が抑えられて食べ過ぎを防ぐことができます。食事時間は15分~30分を目安に一口に20回以上よく噛んで食べましょう。

③ 間食や甘いものは控える

砂糖や果物の果糖は体内での吸収が早く内臓脂肪がたまりやすくなります。糖分や脂肪分の多いケーキや、砂糖入り缶コーヒー、炭酸飲料、チョコレート、アイスクリームはできるだけ避けましょう。



④ 味つけは薄めにしましょう

味つけが濃いと、食が進んでしまいます。また塩分が高くなり、高血圧の原因になります。

調味料は直接料理にかけるのではなく、小皿にとってつけることでとり過ぎを防ぎましょう。

⑤ アルコールは適量にしましょう

アルコールはカロリーが高いうえ、食欲を増進させる働きがあります。飲むなら適量を守りましょう。

またお酒と一緒にとるおつまみは、から揚げやサラミ、スナック菓子などは高カロリー、高脂肪のものが多く低カロリーな野菜や豆腐、白身魚などを使ったものを選んで適量とるようにしましょう。

例	ビール中瓶1本	500ml
	日本酒1合	180ml
	焼酎(25度)	100ml
	ワイン2杯	240ml
※これらのいずれか一つまで		



参考資料: 厚生労働省 健康局標準的な健診・保健プログラム

もう一つ知識を、脂肪肝をあなたでなくさないで！

メタボリックシンドロームと 脂肪肝について(検査編)

健康な人の肝臓にも脂肪がついていますが、その量が肝細胞の10%以上蓄積した状態から脂肪肝と診断されます。肝臓の脂肪は大部分は中性脂肪です。中性脂肪は脂肪だけでなく余分なブドウ糖から作られ、糖分の摂り過ぎも脂肪の蓄積につながります。

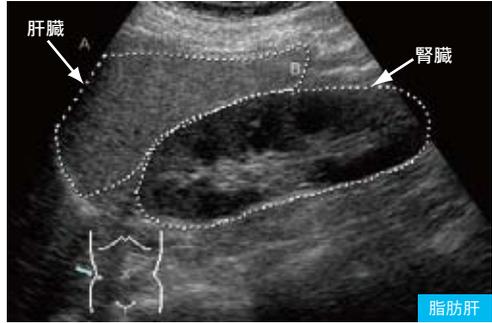
脂肪肝はお酒の飲みすぎによるアルコール性脂肪肝と近年増加している非アルコール性脂肪肝疾患に分かれており、原因の多くは肥満や糖尿病、脂質異常症、高血圧といったメタボリックシンドロームと共通しております。

近年の食生活の欧米化や運動不足で肝臓の許容量よりも多くの脂肪や糖分を摂っているため脂肪肝になりやすい環境にあります。脂肪肝も放置すると肝炎・肝硬変・肝ガンへと進行する場合も有り、特にアルコール性脂肪肝の場合は大量にお酒を飲み続けると確実に肝障害は進行します。脂肪肝では超音波検査で、肝臓が[画像1]のように白く輝いて見えたりします。脂肪肝は原因を取り除けば改善が期待できます。アルコールの多い方は禁酒、及び内臓脂肪の多い方は食生活の改善などに取り組んでください。

●参考資料：2009 Autumn Doctor's eye

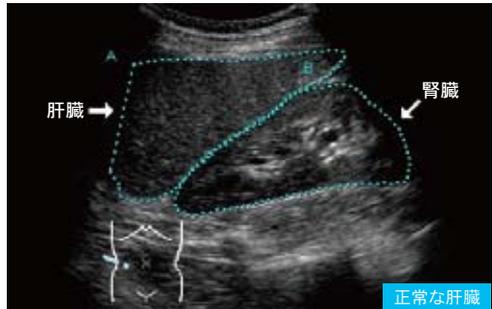
超音波装置による画像

■画像1



脂肪肝

■画像2



正常な肝臓

正常な肝臓の画像2(下)と比較して、白い部分が多いのが脂肪肝(上側の画像1)です。

身近で採れる 新鮮な旬野菜!



今回はJA東京中央管内の世田谷地場野菜のご紹介です。

世田谷区や杉並区、大田区といった都内の住宅地でも、元気に農業が行なわれています。

今回はJA東京中央管内、世田谷界隈で昔から親しまれている地場野菜「大蔵大根(オオクラダイコン)」をご紹介します。

色は純白、先まで同じ太さの円筒形で、青首大根と比べて水分が少なく煮崩れしにくいのが特徴で、おでんや煮物に適しているといわれます。青首大根の普及により、栽培が一時途絶えていたのですが、平成9年から農家の方が再び栽培を始め、現在では見事に復活し11月中旬から1月中旬に収穫され、JA東京中央の直売所などで販売されるとのことです。

お話はJA東京中央指導経済部 芹澤部長様にお伺いしました。

大根は消化を助けるジアスターゼを豊富に含んでおり、胃もたれや胸やけに即効性があります。

また、辛味成分、イオウ化合物のイソチオシナネートは発がん物質を無毒化しがんの予防に効果があると言われています。

東京都厚生農業協同組合連合会
厚生連クリニック JA東京健康管理センター

〒190-0023 東京都立川市柴崎町3-6-10

厚生連クリニック 042-529-5677 健康管理センター 042-528-1380
事務所 042-528-1381 FAX 042-528-1383

厚生連 発行日 平成22年10月1日
健康通信 発行者 東京都厚生農業協同組合連合会
第2号 http://kouseiren.jatokyo.or.jp/