

# ラクーン新聞

2011年3月 第14号

作成：北川 佳奈（健康運動指導士）

## メタボリック・シンドロームとは？

最近『メタボ』という言葉がよく使われていますが、お腹が出ているだけではメタボとは呼びません。そこで今回は正しいメタボリックシンドロームの知識をお伝えしていきます☆

メタボリックシンドロームとは、**高血圧、高血糖、高コレステロールなど+内臓型肥満が組み合わさり**、動脈硬化になる可能性が高まった状態のことを言います。これには肥満が大きく関与していて、その中でも内臓型肥満がメタボや動脈硬化の危険性があるとされています。ホルモンのバランスなどから女性はお尻や足に皮下脂肪がつきやすいですが、男性は痩せている人でもお腹だけがポコッと出てしまい、内臓に脂肪がつきやすい特徴があります。つまり女性より男性のほうがメタボになりやすいということです。



### メタボの診断基準



☆ウエスト周囲径（おへその位置）が男性 85 cm以上、女性 90 cm以上

- ① LDL コレステロール 150mg/dl 以上  
HDL コレステロール 40mg/dl 以下
- ② 血圧 130/85mm/Hg 以上
- ③ 空腹時血糖値 110mg/dl 以上



ウエスト周囲が上記以上あり、①～③の項目を2つ以上含めばメタボリックシンドロームと診断されます。しかし、これに一つでも当たるのがあれば予備軍となりメタボになる可能性があるため要注意です！！今までは「糖尿病」、「高血圧」、「高脂血症」と一つずつ単独の疾患として考えられていましたが、2つ以上を持ち合わせることで動脈硬化などの危険性が高まることになり、このような診断が行われるようになりました。

## 動脈硬化って何？！



動脈硬化とは、コレステロールなどが過剰に血管の内壁に沈着して硬くなり、弾力性を失った状態のことを言います。こうなると血液を身体のすみずみまで運ぶことが難しくなり、より強い圧力で血液を流そうとするので血圧も上がり、心臓に大きな負担がかかります。さらに進行すると血管壁がどんどん分厚くなり、血液の流れを妨げてしまい、脳や心臓や手足に障害を起こし、生命に関わる危険性も高まってきます。加圧トレーニングは、血流制限によって発生する一酸化窒素によって、血管の弾力性を取り戻し、動脈硬化を改善する効果があります！

## メタボの改善&予防方法



メタボの予防&改善には『運動』が不可欠です！！加圧トレーニングももちろん効果大です。週1回30分の加圧でしっかりと筋肉が作られるので、それにエアロバイクやウォーキングなどの有酸素運動を加えればエネルギーの消費量が多くなり、メタボ予防と改善に効果があります。

幸いにも内臓脂肪は皮下脂肪よりも先に分解されるので、メタボ改善に有酸素運動を取り入れると効果は出やすいです。

## ビタミンウォーター新発売！



ビタミンウォーターに新商品(wake up オレンジ味)が入荷いたしました！ビタミンCに加えカルシウムも補給することができます！バヤリースオレンジのような、昔なつかし駄菓子屋を思い出すような味です！？ぜひ一度お試しください☆

