

Oxford University Press, 1997.

- 5) Gold MR, Siegel JE, Russell LB, Weinstein MC. Cost-effectiveness in Health and Medicine. New York: Oxford University Press, 1996.

III. 研究成果に関する刊行物等

研究成果の刊行に関する一覧表

その他

		発行	発行年
水嶋 春朔	メタボリックシンドローム～ちょっと気になる 内臓型肥満～（健康メモ）	（社）日本家族計画協会	2005年
水嶋 春朔	腹囲測定用メジャー	（社）日本家族計画協会	2005年



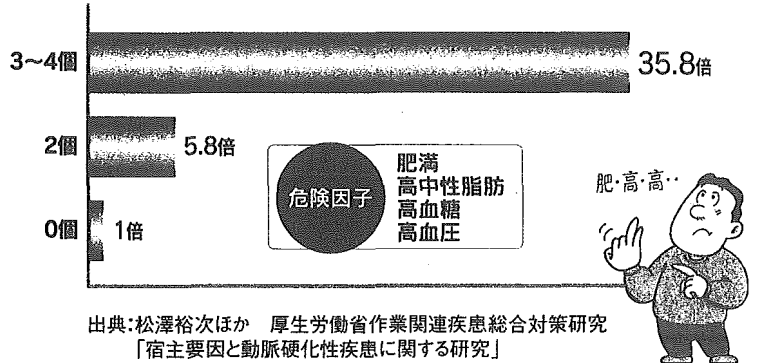
メタボリックシンドローム ～ちょっと気になる内臓型肥満～

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、高脂血症や、糖尿病、高血圧症を合併する症候群のことをいいます。

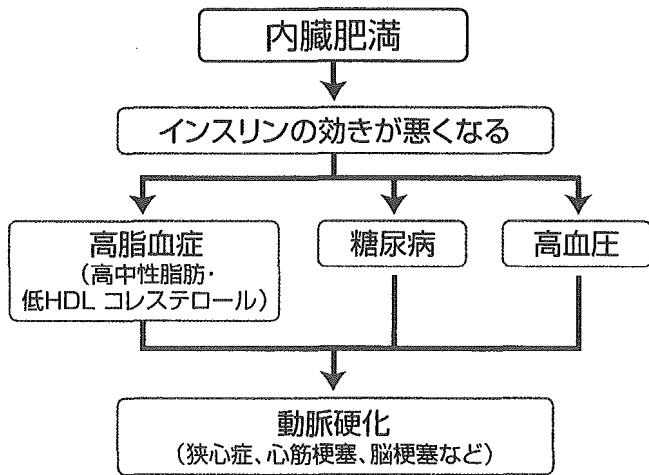
一つひとつの症状が軽くても「肥満」、「高脂血症」、「高血糖」、「高血圧」のリスクファクター（危険因子）を3つ以上合併した場合、まったく持たない人に比べて心臓病の発症リスクは35.8倍と急激に高くなるのです。また、喫煙もメタボリックシンドロームを悪化させるので禁煙しましょう。

あなたも「お腹が出てきた」、「“ちょっと”中性脂肪値が高い」、「“ちょっと”血糖値が高め」と、そのちょっとを見逃すと、将来大変なことになるかもしれません。

●危険因子の数と虚血性疾患（心筋梗塞・狭心症）の発症



メタボリックシンドロームの流れ



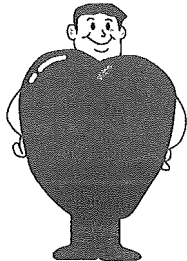
メタボリックシンドローム診断基準

下記の条件の中で①に加えて②～③のうち2つ以上当てはまる場合、あなたは「メタボリックシンドローム」に当てはまります。

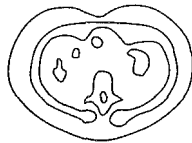
- ①腹部 男性:85cm以上 女性:90cm以上
- ②脂質 中性脂肪(TG)150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール(HDL-C)40mg/dl未満
- ③血糖値 空腹時血糖値:110mg/dl以上
- ④血圧 収縮期血圧(上の血圧):130mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧(下の血圧):85mmHg以上

体型でわかる肥満のタイプ

りんご型肥満 腹部に脂肪がついた体型。中高年男性によく見られる。



内臓脂肪蓄積タイプ

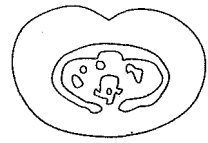


腹腔内の脂肪蓄積が多い。標準体重でもおなかだけがブクッと出ている人の多くはこのタイプ。メタボリックシンドロームにかかりやすいので要注意。

洋なし型肥満 下半身に脂肪がついた体型。女性によく見られる。



皮下脂肪蓄積タイプ



※ウエストに対するヒップの比量が 男性1、女性0.8以上ならりんご型で、これ以下は洋なし型と判定される。

健康上、問題は少ないが、肥満状態が長期間続くと、関節や心臓に負担がかかります。減量を心がけましょう。

■メモ

メタボリックシンドロームチェック

～あてはまるところをチェックし、合計点数を見てみましょう～



	はい	いいえ
① 自分のウエストサイズを知っている？	0点	1点
② あなたのウエストは男性85cm以上、女性90cm以上ですか？	3点	0点
③ 健診で肥満を指摘されたところがありますか？	2点	0点
④ 健診で高脂血症、糖尿病、高血圧のいずれかの指摘を受けたことがありますか？	2点	0点
⑤ 食事は満腹になるまで食べますか？	1点	0点
⑥ 間食をよく取りますか？	1点	0点
⑦ 一日の歩行時間は30分以上ですか？	0点	1点
⑧ タバコを吸いますか？	1点	0点

6点以上のあなたは……メタボリックシンドロームの疑いがあります
 5～3点以上のあなたは……メタボリックシンドローム予備軍の可能性あります
 2点以下のあなたは……今は大丈夫……でも、「ちょっと～が……」を見逃さずに

～肥満 おへその高さの腹囲を測定しましょう～

家庭で簡単に内臓脂肪がたまっているかを調べる方法がおへその高さの腹囲です。

おへその高さの腹囲が「男性85cm以上」、「女性90cm以上」の場合に内臓脂肪型肥満と判断されます。

体格指数(BMI ※下記参照)が25以上を肥満と判定しますが、25未満でも内臓脂肪の多い「隠れ肥満」の人もいるので、体重とあわせておへその高さの腹囲を測り記録をつける習慣をつけましょう。

測定部位 ①へそレベル
 ②腹部がせり出しへそが下垂している例
 肋骨弓下縁と上前腸骨突起部を結ぶ線の中央

姿勢・呼吸 両足を揃えた立位、両腕を身体の脇に自然に垂らす
 腹筋の緊張を取り除き、自然呼吸終了に計測

計測時注意点 ●メジャーは非伸縮性の布製を用いる
 ●0.1cm単位で計測
 ●床と水平になるように計測
 ●きつくはい込まないように注意
 ●食事の影響を受けないように空腹時に計測

出典:医学のあゆみ Vol213 No.6 2005年 p.586

BMIによる健康体重チェック

体格指数

日本肥満学会のBMI(ボディ・マス・インデックス)による標準体重算定法です。

$$B M I = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

(ボディ・マス・インデックス)

$$\text{標準体重} = \text{身長(m)}^2 \times 22$$

BMIによる判定基準

やせ	正常	肥満			
		1度	2度	3度	4度
18.5未満	18.5～25未満	25～30未満	30～35未満	35～40未満	40以上

(もともと疾病になりにくいBMI値は22です)

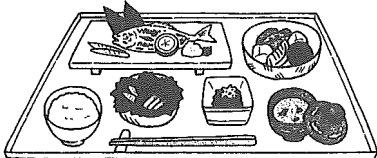
(例)身長170cm、体重70kgの人の場合
 身長をメートルで換算し、1.7(m)

$$BMI = 70 \div 1.7^2 = 24.2$$

～生活習慣を見直そう～

1日3食規則正しくとりましょう

適切なエネルギーで、
 バランスのよい食事をとりましょう



1日に必要なエネルギー
 25～30kcal×標準体重

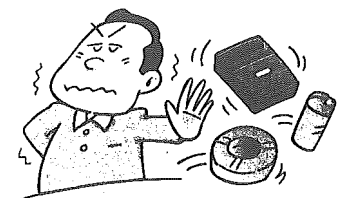
通勤コースで有酸素運動

週末の運動や日頃の通勤時などに
 速歩きや階段を利用するなどして、
 身体を動かす習慣を作りましょう



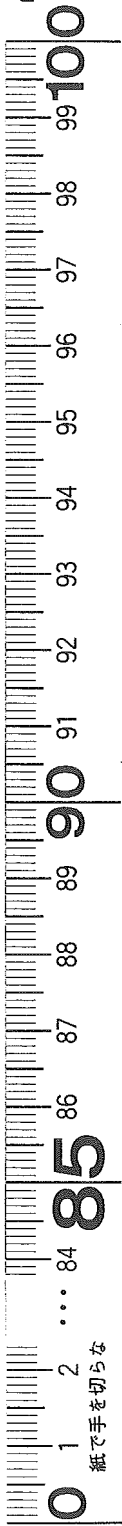
禁煙

タバコをやめましょう





男性

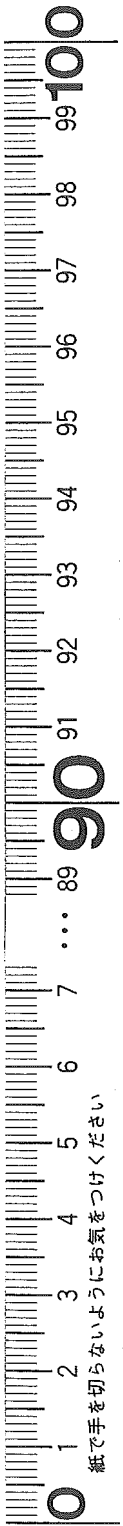


紙で手を切らな

■編集：平成17年度厚生労働科学研究
地域保健における健康改善の効
果的なアプローチに関する研究班
(主任研究者 水崎壽明)



女性



紙で手を切らないようにお気をつけてください

■制作協力：社団法人 日本家族計画協会

腹囲測定用メジャー