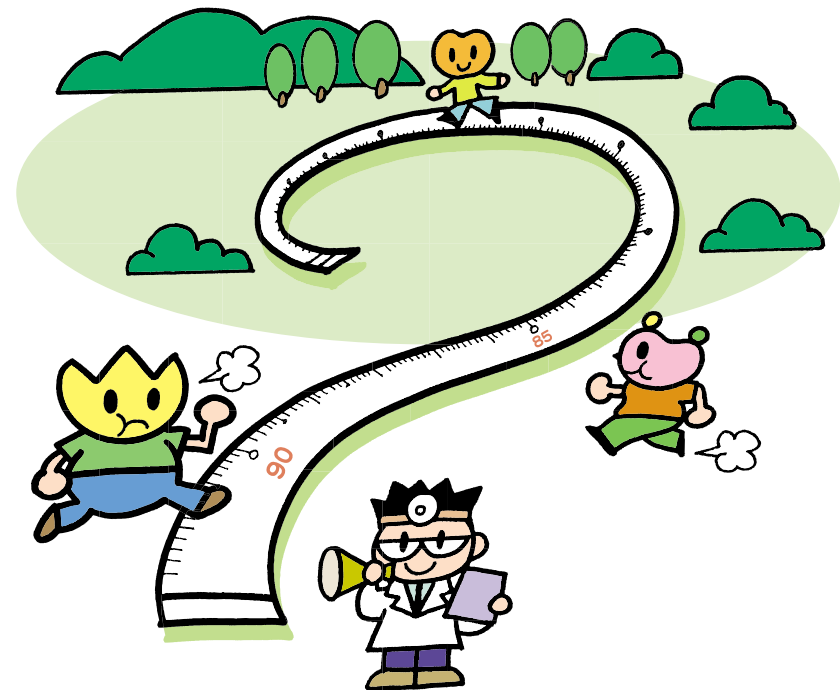


# あれ？ひよっとしたら メタボリックシンドローム？



メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

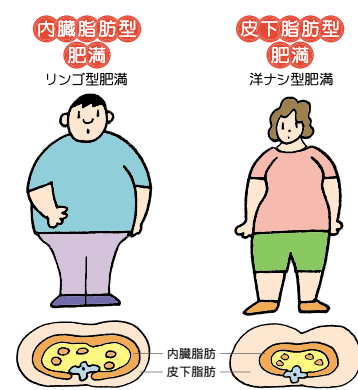
動脈硬化系疾患は肥満からの脱出がなにより予防策

最近「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にしたことはないでしょうか？これは「内臓脂肪症候群」ともいわれ、内臓に大量の脂肪があると、動脈硬化が進んでしまうという病態を指している言葉です。食を中心に日本人の生活スタイルが欧米化していくにつれ、脂質（動物系脂肪）や糖分を取り過ぎる傾向が増えています。それに運動不足や喫煙、飲酒、睡眠不足などが重なることがメタボリックシンドロームの原因といわれています。放置すると動脈硬化系の疾患群、脳血管障害、心筋梗塞、狭心症などにつながります。

もしあなたがメタボリックシンドロームなら体質改善に取り掛かりましょう。まず高血圧や糖尿病があるならきちんと治療を受けてください。またそこまではという方は、体重（お腹の脂肪）を落としましょう。

## 体脂肪

体脂肪は、大きく「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分けられます。



「皮下脂肪」…皮膚のすぐ下についている「つまめる」脂肪

女性に多く見られる下半身太り（洋ナシ型肥満）の脂肪は、皮下脂肪であることが多いです。内臓脂肪に比べてたまりにくいのですが、一度つくると分解されにくいいため、なかなか減らないのが特徴です。

「内臓脂肪」…内臓の周りについている脂肪のこと

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、中性脂肪やコレステロール、血糖値などが高くなり、さまざまな生活習慣病に発展しやすいといわれています。中年男性に多く見られる太鼓腹リンゴ型肥満は内臓脂肪がたまっている可能性が高いです。皮下脂肪に比べてたまりやすいのですが、分解されやすいのも特徴です。

## 基礎代謝

基礎代謝とは、呼吸をする、内臓を動かす、体温を保つなど、さまざまな生命活動のために使われる「生きていくために最低限必要な最小のエネルギー」のことです。基礎代謝量は、エネルギー消費量が最も多い筋肉量で決まります。

基礎代謝が高い人は太りにくい

同じ体重でも脂肪率が低く、基礎代謝が高い人は、フル稼働中の工場のようなもの。たくさん食べてもほとんどエネルギーが消費され、脂肪が蓄積しにくい状態です。逆に基礎代謝が低い人は、燃料をあまり使わない稼働率の低い工場のようなもの。エネルギーをなかなか消費できないため、余ったエネルギーが脂肪として体内にため込まれ、太りやすい

状態になります。

高脂肪、高シヨ糖、高カロリー、低繊維食に注意

内臓脂肪がたまりやすい食事は、高脂肪食（脂っこいもの）、高シヨ糖食（甘いもの）、高カロリー食（高カロリーが高いもの、食べ過ぎ）、低繊維食（緑黄色野菜の不足）のものです。また濃い味付けは塩分を取り過ぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。バランスの良い食事と腹八分目、これがメタボリックシンドロームにならない秘訣です。

アルコールはほどほどに

「百薬の長」とも呼ばれるアルコールですが、脂肪に変わりやすいので取り過ぎは禁物です。また、酒のつまみには高カロリーのものが多いので、おつまみの品を工夫したり、食べ

過ぎに注意しましょう。

ちょっとした時間を無駄なく生かす

運動は、内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法です。でも「運動しないといけないのは、わかっちゃいるけど…」忙しくて、運動している「マなんかないよ」そんな声が聞こえてきそうですね。気負って「運動するぞー」と決心してもつい「いさばりがち。誰でも簡単に毎日できる運動としてオススメなのは、ウォーキングです。

厚生労働省が掲げる「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは一日あたり約三〇〇キロカロリーといわれています。一日三〇〇キロカロリーを消費するには一日で一万歩を歩けばいいわけです。室内自転車などを利用すれば、家にいながら、テレビを見ながらでも運動することができます。また、

## 基準薬局リスト

鹿角市		
朝日屋薬局	☎0186-23-3031	ℱ23-7610
Aコープ・ナリタ薬局	☎0186-22-0028	ℱ22-1786
かつの調剤薬局	☎0186-30-0085	ℱ30-0086
金山薬局花輪店	☎0186-23-5626	ℱ30-1666
黒沢薬局	☎0186-35-3200	ℱ35-3990
ニシムラ薬局	☎0186-37-2027	ℱ37-3368
花輪調剤薬局	☎0186-30-0066	ℱ30-0060
村木薬局	☎0186-22-0372	ℱ22-0472
薬局高橋屋	☎0186-37-4700	ℱ37-4701
柳沢薬局	☎0186-23-7562	ℱ23-7585
鹿角郡		
すみれ調剤薬局小坂店	☎0186-29-5121	ℱ29-5122
大館市		
相原薬局	☎0186-42-0293	ℱ42-0338
河畔薬局ジャスコ店	☎0186-43-4622	ℱ43-4677
カマヤ薬局	☎0186-42-0406	ℱ42-8406
タカハシ薬局	☎0186-42-0312	ℱ45-1300
タカハシ薬局三の丸支店	☎0186-49-2318	ℱ45-1301
タカハシ薬局末広店	☎0186-42-0525	ℱ45-1302
殿村薬局栄町店	☎0186-49-0915	ℱ49-1739
能登屋薬局	☎0186-42-2727	ℱ42-8747
ひない調剤薬局	☎0186-45-4203	ℱ45-4031
ひまわり調剤薬局	☎0186-42-4162	ℱ43-3331
ファミリー薬局	☎0186-42-8144	ℱ42-9232
ホテヤ調剤薬局	☎0186-43-6400	ℱ45-1188
ホテヤ薬局	☎0186-42-2425	ℱ45-1187
ホテヤ薬局いとく店	☎0186-49-1179	ℱ49-0129
ホテヤ薬局御成町店	☎0186-42-4123	ℱ43-5171
ホテヤ薬局観音堂店	☎0186-44-6155	ℱ44-6156
北秋田市		
昭和堂薬局	☎0186-63-0300	ℱ63-0323
北秋調剤薬局	☎0186-63-2510	ℱ63-1904
米代薬局	☎0186-62-0120	ℱ63-2087
北秋田郡		
ホテヤ薬局上小阿仁店	☎0186-60-9155	ℱ60-9156



基準薬局の看板

処方せん公文書の有効期限は処方日を含めて4日間です。

秋田県薬剤師会  
秋田市千秋久保田町6-6 TEL.018-833-2334  
E-mail: info@akiyaku.or.jp  
http://www.akiyaku.or.jp

## メタボリックシンドローム チェック表

<input type="checkbox"/>	おへその高さの腹囲 男性 / 85 cm以上 女性 / 90 cm以上
に該当する方は、以下もチェックしてください。	
<input type="checkbox"/>	脂質 中性脂肪150mg/dL以上、またはHDLコレステロール40mg/dL未満
<input type="checkbox"/>	空腹時血糖 110mg/dL以上
<input type="checkbox"/>	血圧 最高血圧130mmHg以上、または最低血圧85mmHg以上
+2項目( - のうち )以上該当する人は、メタボリックシンドロームにあてはまります。	

ひびに障害がありウォーキングが無理という方でも、自転車こぎはひびに負担なく運動することができます。おススメです。

(ひらがな) 味戸 利佳子