

メタボリックシンドロームと高脂血症の関係について

【メタボリックシリーズ第3弾】

今月の担当
北檜山区
新保加奈子です

【メタボリックシリーズ第3弾】
今回のテーマはメタボリック
シンドロームと高脂血症との関
係についてです。

■高脂血症とは？

高脂血症とは、血液中のコ
レステロールや中性脂肪など
の脂質が多くなる病気です。

脂質が増えても自覚症状が
ほとんどないため、放置して
おく人が多いですが、増えた
脂質が血管内部にたまって、
血管を狭め、動脈が硬くもろ
くなり、動脈硬化になってし
まいます。動脈硬化が進行す
ると心筋梗塞や脳梗塞や脳出
血を引き起こすことになりま
す。



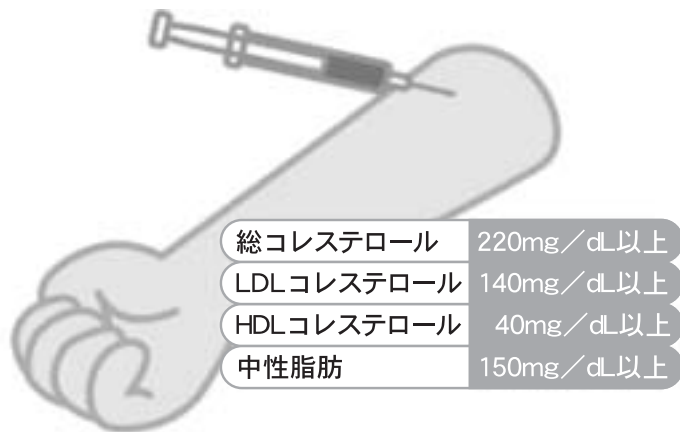
■なぜ高脂血症になるの!?

ほとんどの原因がエネル
ギーの摂りすぎです！脂肪は、
糖質やたんぱく質に比べて倍
以上のエネルギーがあり、特
に肉の脂身やバター・ラードな
どに含まれる飽和脂肪酸は血
液中のコレステロールを増や
す働きがあるので注意が必要
です。そして、さらに運動不
足により、血液中にたまった
中性脂肪が使われず、どんど
ん脂肪組織に蓄えられてい
き、肥満にもつながります。

また、食事や運動に気をつ
けていても遺伝的要因により
高脂血症になる場合もあり、
「家族性高コレステロール血
症」と呼ばれています。20、
30代の若い年代でも心筋梗塞
などを発症することがあるた
め、家族に高脂血症や心臓病
の人がいる場合は、早めに健

康診断等を受け早期診断・治療
につなげましょう。

他にも女性ではホルモンバ
ランスによるものや高血圧や
腎臓病などさまざまな病気な
どが影響して高脂血症となり
ます。そのため、定期的に健
康診断等を受けることで自分
の体を知ることが大切です。



■高脂血症と内臓脂肪

コレステロールには、HDL
コレステロール（善玉）とLDL
コレステロール（悪玉）が
あります。HDLは血管壁に
たまったコレステロールを運
び出してくれる役割を、LDL
は血管壁に入り込み動脈硬
化を引き起こす原因になりま
す。内臓脂肪が過剰にたまる
と、超悪玉の小型LDLがた
くさん現れて血管壁に入り込
みやすくなります。また、HDL
が減ってしまうため、血
管壁にたまったコレステロー
ルをうまく運び出すことがで
きなくなり、動脈硬化が進行
しやすくなってしまいます。

また、内臓脂肪がたまると
脂肪細胞から出てくる「アディ
ポネクチン」というホルモンが
減少します。アディポネクチ
ンは、血糖値や中性脂肪を下
げる働きがあるため、分泌量
が減るとより高脂血症などを
引き起こしやすくなります。

そのため、高脂血症を防ぐ
にはバランスの良い食事と腹
八分目の食事を守り、日常生
活の中で身体を動かすことを
心がけることで、内臓脂肪を
減らしていくことが大切です。

【新連載】脱メタボへの道!!

悪の内臓脂肪と戦うメタボレンジャーの紹介です

現在、保健推進係（保健師）では、メタボリックシンドロームに着目した記事を連載していますが、予防等の情報を提供するだけでなく、メタボリック脱出の実践を試みようとして、9月～来年2月の半年間で健康体を目指したダイエットの経過を掲載していきます。今回は初回なので、メタボレンジャーを目指す方の自己紹介です。

■プロフィール

- 名前/KJ
- 身長/170.5 cm
- 体重/73.7 kg

（標準体重63.6 kg）

- BMI/25.5（肥満域）
- 体脂肪/23.3%（やや多い域）
- 腹囲/88.3 cm

- 趣味/パチスコ
- 特技/ものまね・スキー

- 意気込み/やせてしなやかな体になるぞ！

■目標

この半年で、体重10 kg・体脂肪10%・腹囲10 cm減らす!!

■そのために実行すること

保健師と栄養士がつき、個別プログラムに基づき実践していきます。

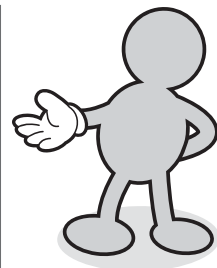
- 1 3食を食べる
- 2 ビールは350 mlを1本（糖質の低いビール）
- 3 野菜中心のおかずを食べる
- 4 週に4日30分位の運動から始める（走る・筋肉トレーニング）

詳細は、追って報告していきますので、お楽しみに!!



●メタボリックシンドロームとは

おなか周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、脂質異常、高血糖などの生活習慣病の危険因子を少なくとも2つ以上満たす状態のことをいいます。



●メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪型肥満
腹囲
男性85cm以上
女性90cm以上



高血圧
収縮期血圧130mmHg以上
または/かつ
拡張期血圧85mmHg以上

脂質異常
中性脂肪150mg/dl以上
または/かつ
HDLコレステロール40mg/dl未満

高血糖
空腹時血糖値
110mg/dl以上