

ソチオリンピックも終わり、日本は、金1、銀4、銅3と合計8個のメダルを獲得し、日本国民に元気と感動を与えてくれましたね。  
テレビ観戦で寝不足気味だった方も、普通の生活パターンに戻れましたか？

### ～お知らせ～

当院前の道路拡張工事と、当院隣の駐車場工事が始まります。  
数ヶ月の間、工事に伴い駐車場のスペースが狭くなったり、騒音などで、色々ご迷惑かけるとは思いますが、何卒ご了承下さい。

又、駐車場がなくて、薬のアオキに駐車している方もたまにいますが、ご遠慮願います。

## メタボリックシンドロームとは??

内臓に脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満は、健康に様々な悪影響を与えます。

内臓脂肪の蓄積は、高血圧や脂質異常症、糖尿病といった生活習慣病を悪化させます。又動脈硬化を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を引き起こすリスクが高まります。

こうしたリスクが重なった状態を **メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)** といいます。

### ■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腹囲に加えて②～④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 囲** (へそまわり) 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

※日本内科学会等内科系8学会合同発表「メタボリックシンドローム診断基準」(平成17年4月)より

### 生活習慣改善のコツ

▼まとめ食いを避け1日3回規則正しく



まとめ食いは脂肪をため込みやすい。朝食をしっかり摂り、朝昼夕の1日3回、規則正しい食事を心がけるようにする。

▼間食をできるだけ減らす工夫を



散歩に出る、菓子の買い置きをしないなどの工夫を。食欲が抑えられないときは低エネルギー食品を選ぶようにする。

▼外食を利用する際はその後で調整



極端な節制はリバウンドのもと。昼食が多過ぎたら夕食で調節、今日食べ過ぎたら明日調節、というように気長に行う。

▼外食とは上手につき合う



エネルギー量、油脂類、料理の組み合わせに注意する。外食の多い人や食事が不規則な人には、手軽に利用できる特定保健用食品もおすすめ。

▼日常生活で体を動かす習慣をつける



運動はエネルギーの消費だけでなく、太りにくい体をつくる。忙しくて運動する時間がない場合は、日常生活での活動性を高めるよう意識する。

▼寝る直前の食べ過ぎを避ける



日中に比べ、夜遅い時間に食べると脂肪がたまりやすくなる。遅くなった時は低脂肪、低カロリーで消化のよい食事を。