



問題

～メタボリックシンドローム編～

正しいものに○、間違っているものに×をつけましょう♪

Q 8	メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進める。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q 9	動脈硬化は自覚症状がない。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q10	内臓脂肪はたまってしまうと減らすのは難しい。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q11	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、血糖値が上昇する傾向がある。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q12	内臓脂肪が過剰に蓄積すると、善玉コレステロールが増加する傾向がある。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q13	内臓脂肪と動脈硬化は無関係である。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q14	血糖、血圧、脂質の検査値が「やや高め」くらいなら問題ない。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×
Q15	40～74歳では男性の4人に1人、女性の6人に1人が、「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」あるいはその予備群に該当する。	<input type="radio"/> ○ <input type="checkbox"/> ×



メタボリックシンドロームの「メタボリック」の意味は？

Q 1 【こたえ ③ 代謝】

【解説】メタボリック (Metabolic) は「代謝」を意味し、メタボリックシンドロームは「代謝 (異常) 症候群」となります。

日本人の三大死因は、がん・心臓病・脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は何が原因？

Q 2 【こたえ ② 動脈硬化】

【解説】心臓病・脳卒中の主な原因は動脈硬化です。動脈硬化とは、動脈の血管が年齢とともに老化して、弾力性を失って硬くなった状態のことです。動脈硬化の状態が続くと、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞という危険な病気を引き起こすことがあります。

内臓脂肪型肥満は男性、女性のどちらに多い？

Q 3 【こたえ ① 男性】

【解説】厚生労働省によると、内臓脂肪型肥満は男性に多いとされています。男性ホルモンは内臓脂肪をためやすくする作用があるため、特に中年以降の男性に多い傾向があります。

メタボリックシンドロームの腹囲の診断基準は何cm以上？

Q 4 【こたえ ② 男性85cm、女性90cm】

【解説】CT検査で内臓脂肪面積が100cm²を超えると、高血糖・脂質異常・高血圧を併せ持つ率が高くなりますが、CT検査はどこでも簡便に行えるものではありません。簡単な方法として腹囲測定が採用されました。

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加えて、危険因子をいくつ以上持ち合わせた状態？

Q 5 【こたえ ② 2つ以上】

【解説】メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に高血糖・高血圧・脂質異常のうち2つ以上を併せ持った状態を言います。

腹囲の測定位置は？

Q 6 【こたえ ③ おへその高さ】

【解説】腹囲測定は、まっすぐに立ち軽く息をはいた状態で、おへその高さで、メジャーを床と並行にして測ります。お腹に脂肪がたくさんあり、おへその位置が下がっている人は、肋骨の一番下と、骨盤の一番上の中間あたりを測ります。

メタボリックシンドロームは、次のうちどの影響が大きい？

Q 7 【こたえ ② 生活習慣】

【解説】メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足などの生活習慣によって蓄積した内臓脂肪です。毎日の生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らしましょう。



メタボリックシンドロームは、動脈硬化を進める。

Q8 【こたえ ○】

【解説】メタボリックシンドロームは動脈硬化を進めることが、様々な研究により明らかになっています。

動脈硬化は自覚症状がない。

Q9 【こたえ ○】

【解説】動脈硬化には自覚症状がありません。動脈硬化にならないためにはメタボリックシンドロームを防ぐための生活習慣が大切です。

内臓脂肪はたまってしまうと減らすのは難しい。

Q10 【こたえ ×】

【解説】内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、減りやすいという特徴があります。

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、血糖値が上昇する傾向がある。

Q11 【こたえ ○】

【解説】内臓脂肪が過剰に蓄積すると、脂肪細胞が分泌する血糖値を上昇させるホルモンの分泌が増加して、血糖値が上昇する傾向があります。

内臓脂肪が過剰に蓄積すると、善玉コレステロールが増加する傾向がある。

Q12 【こたえ ×】

【解説】内臓脂肪が過剰に蓄積すると、脂肪細胞が分泌する中性脂肪を増加させるホルモンの分泌が増加して、血中の中性脂肪が増え、反比例して善玉コレステロールが減少する傾向があります。

内臓脂肪と動脈硬化は無関係である。

Q13 【こたえ ×】

【解説】内臓脂肪が過剰になると、脂肪細胞から動脈硬化を進めるホルモンの分泌が増加します。同時に、動脈硬化を抑制する良いホルモンの分泌が減少するため、動脈硬化が進行するとされています。

血糖、血圧、脂質の検査値が「やや高め」くらいなら問題ない。

Q14 【こたえ ×】

【解説】危険因子が重なることで飛躍的に動脈硬化が進行します。動脈硬化の危険因子を3つ以上併せ持つ人は、心臓病を発症するリスクが36倍にもなると言われています。

40～74歳では男性の4人に1人、女性の6人に1人が、「メタボリックシンドロームが強く疑われる人」あるいはその予備群に該当する。

Q15 【こたえ ×】

【解説】40～74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者又はその予備群と考えられています。(平成19年国民健康・栄養調査結果より)