

冬のメタボリックシンドローム対策



年末年始はクリスマスやお正月など食べ過ぎや運動不足で『太りやすい習慣』が身についてしまう時期です。今回は、メタボリックシンドロームにつながらないための減量のコツをご紹介します。

肥満が怖い理由

肥満のうちでも、おなかの内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「**内臓脂肪型肥満**」は、高血圧や糖尿病、脂質異常症などを引き起こします。内臓肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常が複数重なった状態を「メタボリックシンドローム」と言います。メタボリックシンドロームを放置すると、血管が詰まりやすくなったり、破れやすい状態（動脈硬化）を引き起こし、命にかかわる状態を招くこともあります。

減量の目安

多くの場合、3～6か月で体重を**3%以上減量**すると、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの検査結果の数値が改善するとの報告があります。



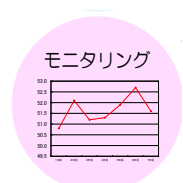
60Kgの人なら	➡	-1.8Kg
70Kgの人なら	➡	-2.1Kg
80Kgの人なら	➡	-2.4Kg
90Kgの人なら	➡	-2.7Kg
100Kgの人なら	➡	-3.0Kg

減量のコツ

●年末年始をどう過ごすか計画を立てましょう。

生活が不規則になりがちですので、事前に「いつ・どこで・何をするか」という予定を、カレンダーや手帳に書き留めておくと、睡眠や運動のための時間を確保できるようになります。

●『はかる、記録する』で自分のからだの状態を知ることが大切です。



●ストレスをためないようにしましょう。

ストレスは不安や睡眠障害、血圧の上昇などをもたらします。暴飲暴食や喫煙などの悪循環にもつながりますので、余裕をもった計画や運動などでストレスをためない工夫が大切です。

●食事や運動の行動計画を決めましょう。

買いだめをしない、大皿料理はお皿に分けて食べる、満腹まで食べない、夜9時以降の食事をしない、ストレッチなどの運動を1日10分×3セットする、など行動計画を立てて実行しましょう。実行とともに、自分のからだの変化を確認すると、やる気にもつながります。

参考：日本肥満学会 肥満症診療ガイドライン 2016/糖尿病ネットワークHP（健康づくり推進部 本間 早姫）