

なつとくのおいしく話

金沢医療センター公開講座 「話題の病気シリーズ」

～ちょっと聞いて見ませんか～

「よくわかるメタボリック症候群
～腹部肥満は万病のもと～」

日時:平成 19年5月17日(木)

場所:地域医療研修センター

講師:長岡 匡 (内科)





メタボリック症候群とは？

メタボリック症候群の診断基準

ウエストの周囲が

男性:85cm

女性:90cm

内臓脂肪蓄積 トリグリセリド 150mg/dL 以上

HDL コレステロール 40mg/dL 以上

高血圧

収縮期血圧 130mg/dL 以上

拡張期血圧 85mg/dL 以上

糖尿病

空腹時血圧値 110mg/dL 以上

メタボリック症候群

なぜ、メタボリック症候群が重要か???

メタボリック症候群は動脈硬化を進行させ

糖尿病の合併症（人工透析、失明）

脳卒中、心疾患（心筋梗塞など）

を引き起こす大きな原因になるからです！！

治療⇒体重管理、食事療法、運動療法、薬物療法

運動療法：基本となる目標 週に23エクササイズ

*そのうち4エクササイズは運動

1エクササイズあたりの具体的活動と時間

	運動		普通の生活	
	20分	軽い筋トレ	バレーボール	歩き
15分	ゴルフ	速歩き	自転車	子供と遊ぶ
10分	軽いジョギング	エアロビ	階段昇降	
7~8分	ランニング	水泳	重量物運搬	