



健診結果を活用しよう！

～メタボリックシンドロームについて～

よく耳にするメタボリックシンドロームですが、健診の結果で自分がメタボリックシンドロームかどうか判定することができます。ぜひ健診の結果を活用し、メタボリックシンドロームを予防・改善しましょう！

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満(腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上)に加え、**高血圧、脂質異常、高血糖**のうち2つ以上を併せ持った状態のことを言います。

内臓脂肪型肥満が起こると

- ・ホルモン等の分泌異常
- ・代謝異常

により

脂質異常

血圧高値

糖代謝異常

動脈硬化

動脈硬化とは・・・

血管がボロボロになって破れやすくなる
血液の通り道が狭くなり、血管が詰まる

動脈硬化が
進行すると・・・

狭心症
心筋梗塞など

心臓の血管に血栓ができて詰まり、血液が流れなくなること
で心筋が酸素不足に陥り壊死
する病気。

脳卒中

脳血管が詰まったり、出血する
病気で『脳出血』、『くも膜下
出血』、『脳梗塞』がある。後遺
症が残ることも多くある。

糖尿病及び
糖尿病の合併症

高血糖が慢性的に続く病気。
3大合併症として、『網膜症』、
『腎症』、『神経障害』があり、
失明、人工透析、壊疽による
切断などにつながる病気でも
ある。

たばこも動脈硬化に影響を与えます・・・

たばこの煙の中にはニコチンや一酸化炭素といった有害物質が含まれます。

ニコチン

- ①血管を強力に収縮させ全身の血液の流れを悪くする。
- ②心拍数と血圧が上昇することで心臓や血管に与える負担が増える。

一酸化炭素

一酸化炭素により、体内の赤血球と一酸化炭素が結びつき、体内が酸素不足の状態となります。そのため、心拍数の増加、血管の収縮、血圧上昇を招きます。また、血液の粘度を高め固まりやすくする性質もあり、動脈硬化の原因になります。



メタボリックシンドロームを予防・改善しよう！

一般健康診断で分かること

腹囲



基準値 男性:85cm未満、女性:90cm未満

内臓脂肪型肥満が改善されると血液検査の数値が改善される場合があります。基準値内になるよう目指しましょう！

〈血清脂質、血糖、血圧〉いずれか2項目以上が当てはまる場合

	検査項目	基準値	メタボリックシンドローム診断基準
血清脂質 ※中性脂肪・HDLコレステロール いずれか又は両方	中性脂肪	空腹:30~149 随時:30~174	150以上
	HDLコレステロール	40以上	40未満
血糖	空腹時血糖	70~99	110以上
血圧 ※収縮期・拡張期いずれか 又は両方	収縮期血圧	130未満	130以上
	拡張期血圧	85未満	85以上

生活習慣の
改善や受診を
しましょう！



※内服治療をしている場合は、値が基準値内でも該当となります

特定健診・特定保健指導とは

40歳以上75歳未満の方を対象にしたメタボリックシンドロームに着目した健診です。特定健診の結果、生活習慣病のリスクがあると判定された方は、特定保健指導を受けることができます。特定保健指導では、保健師や管理栄養士から生活習慣改善のための支援を受けることができます。特定保健指導については、次号特集します！

栄養コーナー トランス脂肪酸について

トランス脂肪酸って？

脂質の構成成分である脂肪酸の一種で、油脂を加工・精製する過程でできるものと、天然に食品中に含まれているものがあります。

油脂の加工・精製でできるもの

植物油や魚油から、半固体・固体の油脂を製造するために水素添加を行う際や、植物油や魚油を高温にして脱臭する過程でできる。

マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングや、これらを使用したパン、ケーキなどの洋菓子、揚げ物など



天然にできるもの



牛や羊などの反芻動物では、胃の中の微生物によってトランス脂肪酸が作られる。

牛肉や羊肉、牛乳や乳製品に微量に含まれる

身体に良くないものなの？

トランス脂肪酸を摂りすぎると、**心筋梗塞などの冠動脈疾患**が増加する可能性が高いとされています。

ただ、こういった研究結果の多くは、脂質を摂る量が多くその結果としてトランス脂肪酸を摂る量が多い欧米人を対象としたものであり、脂質を摂る量が少ない日本人においても同じ影響があるのかは明らかではありません。

どれくらいの量なら摂ってもいいの？

国際機関が設定した目標値は、総エネルギー摂取量の1%未満とされています。日本人が1日に摂るエネルギー量の平均は約1900kcalであり、この1%に相当するトランス脂肪酸の量は約2gです。

過去の農林水産省の調査では、日本人のトランス脂肪酸の1日当たりの摂取量は0.92~0.96gであると推定されており、目標値を大きく下回っていることが分かります。ただ、日本人でも脂質の摂取量が多い場合はトランス脂肪酸を摂る量が多くなることが報告されているので、適度な量でバランスの良い食事を心がけていきましょう。

右には、主な食品中の100g当たりのトランス脂肪酸の濃度を示した表を載せています。およその目安としてご参考にしてみてください。

参考: 農林水産省HP

食品	トランス脂肪酸(g/100g) 中央値
菓子パン	0.08
即席めん	0.10
マーガリン	0.65
ショートニング	0.61
米菓	0.25
ドーナツ	0.16
マヨネーズ	0.39