



栄養科だより

H28.4 月発行 No.9

メタボリックシンドロームとは？

「メタボリックシンドローム」は、「内臓脂肪症候群」とも呼ばれ、複数の病気や異常が重なっている状態を表します。どういう状態かという、腸のまわり、または腹腔内にたまる「内臓脂肪の蓄積」によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっていることを示しています。

40～70歳の男性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！

年に一度は健康診断を受け、ご自身の健康状態を把握しておくことは、とても大切です。



メタボリックシンドロームの診断基準

1. 腹部肥満	ウエストサイズ	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
2. 中性脂肪値・ HDL コレステロール値	中性脂肪値 HDL コレステロール値	150mg/dl 以上 40mg/dl 未満 (いずれか、または両方)
3. 血圧	収縮期血圧（最高血圧） 拡張期血圧（最低血圧）	130mmHg 以上 85mmHg 以上 (いずれか、または両方)
4. 血糖値	空腹時血糖値	110mg/dl 以上

～今から出来る食生活改善～

☆「早食い」「ながら食い」は避ける

「早食い」やテレビを見ながら食べる「ながら食い」は、結果として食べ過ぎにつながります。

☆よくかんで食べる

脳が満腹を感じるまで食べはじめてから数十分かかります。かめば脳の満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防げます。

☆野菜を先に食べる

野菜を先にたっぷり食べると、主食などの食べ過ぎを防いでくれます。

また食物繊維がコレステロールの体内への吸収を抑えてくれます。



当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出いただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。