

さわやかCPAP便

大竹内科呼吸器科医院
H19年08月 不定期発行

第6号

暑い日が続いています。水分を多めにとって熱中症ごぼうなように気をつけましょう。また、暑くてマスクが邪魔だと感じる夜も少なくなめしてしよ。朝のすつき目覚めを得るためにかんぽってつけましょ！

みなさんは健康診断してますか？来年度、つまり平成20年度の健康診断からメタボリック症候群予防策として40歳以上の方は**腹囲測定**が義務づけられるとすです。ヒュー (>_<:)

まず、メタボリック症候群とはなんではしよ？

内蔵脂肪蓄積により様々な病気が引き起こされた状態を**メタボリック症候群**といひます。昔は生活習慣病とよばれていました。

主な疾患は

- 「肥満症」
- 「高血圧」
- 「糖尿病」
- 「高脂血症」

4項目すべてが異常を
死の四重奏
といひます



これらの疾患は動脈硬化の危険因子です。複数の危険因子が重複している場合では、特に動脈硬化が起きやすいのです。その結果、**脳梗塞**、**心筋梗塞**、**狭心症**に結びついてしまうのです！また、睡眠時無呼吸症候群患者は高率で**メタボリック症候群**を合併しているといわれています。**死の四重奏**にならないようにCPAPを使用しましよ！

～内蔵脂肪と皮下脂肪～

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。

皮下脂肪型(洋ナシ型)肥満

- ・皮下脂肪はおしりや太ももなどの下半身に下に向かってが丸く膨らんで蓄積する。
- ・外見でわかりやすい。
- ・女性に多い。



洋ナシ型肥満



リンゴ型肥満

内蔵脂肪型(リンゴ型)肥満

- ・内蔵脂肪はお腹の周りにつきやすく蓄積しすぎるとお腹つきやすくぽっこり出る。
- ・肥満症の原因。
- ・外見でわかりにくい。
- ・男性に多い。



腹部CT検査 (ピンク色が内蔵脂肪)



メタボリック症候群に大きく影響しているのは**内蔵脂肪**なので、**リンゴ型肥満**の方は**要注意!!**

888

ダイエットしてますか？
暴飲・暴食をしないように
気をつけましょ！
めざせ 卒業!!

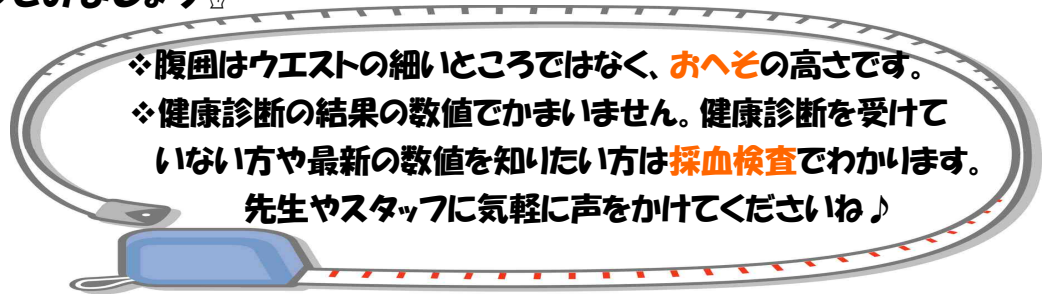
予約日には忘れずに
受診しましょ!!
もし、来院できない場合は
連絡していただくようお願ひ
いたします。

今号は裏も
あいまーす!!
あなたは
メタボリック症候群
ではないですか!?

それでは実際にチェックしてみましょう👉

チェック項目は

- 腹囲径
- 中性脂肪
- HDLコレステロール
- 血圧
- 血糖値(空腹時)



<あなたの数値>

<診断基準>

腹囲径(へそまわり)	cm	男性 85cm 以上・女性 90cm 以上
+		
① 中性脂肪	mg/dl	150 mg/dl 以上
HDL コレステロール	mg/dl	40 mg/dl 以下
② 収縮期(最高)血圧	mmHg	130 mmHg 以上
拡張期(最低)血圧	mmHg	85 mmHg 以上
③ 空腹時血糖	mg/dl	110 mg/dl 以上

腹囲径が診断基準値以上

かつ

①～③のうち異常値・範囲外が2つ以上当てはまる

メタボリック症候群 と診断されます。

結果はどうでしたか～？

改善するには・・・

メタボリック症候群は生活習慣と密接に関係しています。内臓脂肪は日頃の生活習慣などで簡単にたまる一方、生活の改善次第で減らすことができます。

まずは生活習慣を見直してみましょう。

1、食事の内容と量に注意しましょう

油っぽいものやお菓子の食べすぎ、お酒の飲みすぎに気をつけて、ビタミンやミネラル、食物繊維たっぷりの野菜を多くとり、バランスのよい食生活を心がけましょう。

2、適度な運動をするように心がけましょう

おすすめはウォーキング。血圧の高い方にも負担が少なく続けられ、脂肪も燃焼しやすいと言われています。

室内でできるエクササイズやストレッチもよいでしょう。

3、睡眠、休養をしっかりと取りましょう

睡眠不足や慢性的な疲労はホルモンのバランスを乱し、脂肪が蓄積しやすい環境を作り出してしまいます。CPAP をしっかりと使って質のよい睡眠をとみましょう。

4、定期的に健康診断を受けましょう

メタボリック症候群は自覚のない方が多いと言われています。病院で血糖値や中性脂肪、コレステロール、血圧など測定してみるとよいでしょう。自分の体の状態を知っておくことによって、メタボリック症候群になる前に適切な対処をすることができます。

