

メタボリックシンドローム診断基準

| | |
|---------|---|
| ウエスト周囲径 | 男性85cm以上 女性90cm以上 (内臓脂肪面積が男女とも100cm ² 以上に相当) |
|---------|---|

上記に加え、以下の3つのリスクのうち2つ以上のリスクを有する場合に、メタボリックシンドロームと診断する。

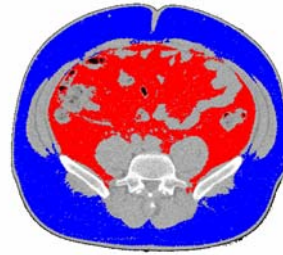
| | |
|---------------|---------------|
| 高トリグリセリド血症 | 150mg / dL 以上 |
| かつ／または | |
| 低HDLコレステロール血症 | 40mg / dL 未満 |

| | |
|--------|------------|
| 収縮期血圧 | 130mmHg 以上 |
| かつ／または | |
| 拡張期血圧 | 80mmHg 以上 |

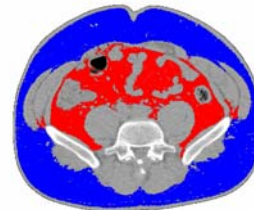
| | |
|--------|---------------|
| 空腹時高血糖 | 110mg / dL 以上 |
|--------|---------------|

メタボリック症候群の男性(42歳)の内臓脂肪

赤い部分が内臓脂肪



保健指導前



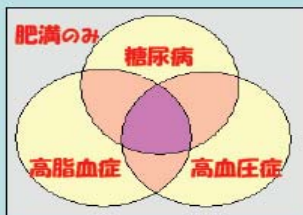
保健指導後
(10ヶ月後)

出典: 中川徹

メタボリックシンドロームを標的とした対策が有効と考えられる3つの根拠

第1の根拠

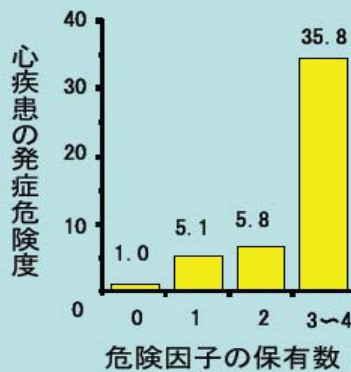
肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っている



| | |
|-----------|------|
| 肥満のみ | 約20% |
| いずれか1疾患有病 | 約47% |
| いずれか2疾患有病 | 約28% |
| 3疾患すべて有病 | 約5% |

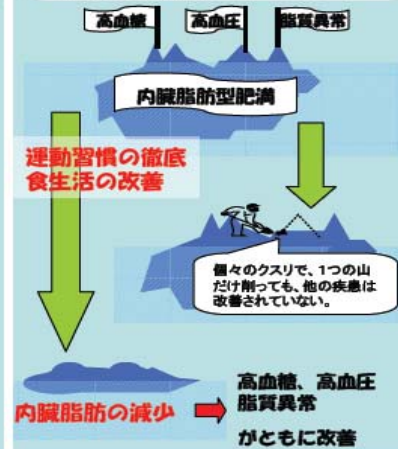
第2の根拠

危険因子が重なるほど脳卒中、心疾患を発症する危険が増大する



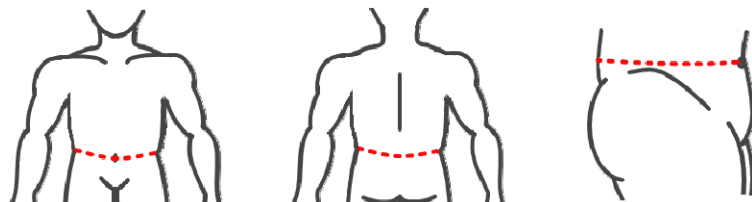
第3の根拠

生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子のすべてが改善



腹囲の測定方法

- ・腹囲は、立位でへその高さで計測します。
- ・両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- ・呼吸は意識せず、普通にし、呼気(はき出した)の終わりに目盛を読み取ります。
- ・巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。
- ・正確な計測を行うためには下着をつけないで下さい。



100キロカロリーカード

食 事 編

| 主食 | 副食 | 飲み物 |
|-------------------|---------------------|----------------|
| ごはん 3分の2杯(63グラム) | とんかつ(ロース) 4分の1枚 | ビール 238ml |
| おにぎり 3分の2個(63グラム) | 焼肉(牛バラ肉) 23グラム | 日本酒 95ml |
| トースト(バター付き) 2分の1枚 | 焼き鳥(塩・皮なし) 2.3本 | 焼酎(20度) 88ml |
| カツ丼 10分の1杯 | 鶏のから揚げ 3個 | オレンジジュース 100ml |
| かけそば 3分の1杯 | ギョーザ 1.4個 | 缶コーヒー 286ml |
| ミートソース 7分の1皿 | ドレッシング 26グラム | |
| 焼きそば 5分の1皿 | マヨネーズ 15グラム | |
| ラーメン 5分の1杯 | | |
| チャーハン 6分の1杯 | | |
| フルーツ・間食 | | |
| バナナ 119グラム | 焼きそばパン 3分の1本 | |
| リンゴ 200グラム | スナック菓子(スティック型) 6本 | |
| キウイフルーツ 188グラム | あめ玉 5個 | |
| フランクフルト 5分の2本 | せんべい(純米) 18グラム | |
| 肉まん 2分の1個 | ピーナッツ 16グラム | |
| あんパン 3分の1個(36グラム) | ポテトチップス(うすしお) 18グラム | |

運 動 編

| | 体重 | | | | | | |
|---------------------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| | 60キロ | 70キロ | 80キロ | 90キロ | 100キロ | 110キロ | 120キロ |
| 歩く(軽快に) | 34分 | 33分 | 29分 | 26分 | 23分 | 21分 | 19分 |
| 仕事でゆっくり歩く | 83分 | 81分 | 71分 | 63分 | 57分 | 52分 | 47分 |
| ジョギング | 14分 | 14分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 | 8分 |
| 自転車(普通に) | 28分 | 27分 | 24分 | 21分 | 19分 | 17分 | 16分 |
| 子ども(7キログラム程度)を抱いて歩く | 34分 | 33分 | 29分 | 26分 | 23分 | 21分 | 19分 |
| 縄跳び(ゆっくり) | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 7分 |
| 水泳(レジャー) | 16分 | 16分 | 14分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 |
| エアロビクス(一般的) | 16分 | 16分 | 14分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 |
| テニス(レジャー) | 16分 | 16分 | 14分 | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 |
| ゴルフ | 23分 | 23分 | 20分 | 18分 | 16分 | 15分 | 13分 |
| アーチェリー | 34分 | 33分 | 29分 | 26分 | 23分 | 21分 | 19分 |
| 階段昇降 | 20分 | 19分 | 17分 | 15分 | 14分 | 12分 | 11分 |
| 登山・岩登り | 12分 | 11分 | 10分 | 9分 | 8分 | 7分 | 7分 |
| 日曜大工 | 42分 | 41分 | 36分 | 32分 | 29分 | 26分 | 24分 |
| 機械に乗った農作業 | 56分 | 55分 | 48分 | 43分 | 38分 | 35分 | 32分 |
| カーペット・床掃除 | 56分 | 55分 | 48分 | 43分 | 38分 | 35分 | 32分 |
| アイススケート(軽く) | 19分 | 18分 | 16分 | 14分 | 13分 | 12分 | 11分 |

無理なく内臓脂肪を減らすために

対象者用

～運動と食事でバランスよく～

腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方は、次の①～⑤の順番に計算して、自分にあった腹囲の減少法を作成してみましょう。

①あなたの腹囲は？

① cm

②当面目標とする腹囲は？

② cm

メタボリックシンドロームの基準値は男性85cm、女性90cmですが、それを大幅に超える場合は、無理をせず段階的な目標を立てましょう。

③目標達成までの期間は？

確実にじっくりコース：①-② cm ÷ 1cm/月 = ③ か月

急いでがんばるコース：①-② cm ÷ 2cm/月 = ③ か月

④目標達成まで減らさなければならないエネルギー量は？

①-② cm × 7,000kcal^{*} = ④ kcal

④ kcal ÷ ③ か月 ÷ 30日 = 1日あたりに減らすエネルギー kcal

<あなたの目標>

腹囲を減少させるため取り組む項目

消費カロリー

1

2

3

行動開始日

行動終了日

希望する保健指導の方法をお選び下さい

1 電子メール

(電子メール
アドレス)

2 ファックス

(ファックス
番号)

3 電話

(電話番号)

保健指導の時期

| 連絡予定日 | | 例 | | | | | | | |
|----------|----|-------|--|--|--|--|--|--|--|
| | | 8/10 | | | | | | | |
| 指導者からの連絡 | 日付 | 8/10 | | | | | | | |
| | 方法 | email | | | | | | | |
| 対象者からの返信 | 日付 | 8/11 | | | | | | | |
| | 方法 | fax | | | | | | | |

目標実施記録用カレンダー

あなたの目標

消費カロリーの目安

目標1

目標2

目標3

| 月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 目標1 | | | | | | | |
| 目標2 | | | | | | | |
| 目標3 | | | | | | | |
| 朝の体重 | | | | | | | |
| 夜の体重 | | | | | | | |
| 歩行数 | | | | | | | |
| コメント | | | | | | | |

| 月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 目標1 | | | | | | | |
| 目標2 | | | | | | | |
| 目標3 | | | | | | | |
| 朝の体重 | | | | | | | |
| 夜の体重 | | | | | | | |
| 歩行数 | | | | | | | |
| コメント | | | | | | | |

| 月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 目標1 | | | | | | | |
| 目標2 | | | | | | | |
| 目標3 | | | | | | | |
| 朝の体重 | | | | | | | |
| 夜の体重 | | | | | | | |
| 歩行数 | | | | | | | |
| コメント | | | | | | | |

| 月 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|------|---|---|---|---|---|---|---|
| 目標1 | | | | | | | |
| 目標2 | | | | | | | |
| 目標3 | | | | | | | |
| 朝の体重 | | | | | | | |
| 夜の体重 | | | | | | | |
| 歩行数 | | | | | | | |
| コメント | | | | | | | |

保健指導 返信用紙

連絡先番号： _____

施設名： _____ 担当者： _____

お名前 _____

電話番号 _____ ファックス番号 _____

目標の実施状況についてお聞かせください。

目標 1 の実施状況

①よくできている ②まあまあ ③あまりできていない ④できていない
(ほとんど毎日) (週 3 日以上) (週 1～2 日)

実施が難しい理由があればお書き下さい： _____

目標 2 の実施状況

①よくできている ②まあまあ ③あまりできていない ④できていない
(ほとんど毎日) (週 3 日以上) (週 1～2 日)

実施が難しい理由があればお書き下さい： _____

目標 3 の実施状況

①よくできている ②まあまあ ③あまりできていない ④できていない
(ほとんど毎日) (週 3 日以上) (週 1～2 日)

実施が難しい理由があればお書き下さい： _____

現在の体重

_____ キロ

現在の腹囲

_____ センチ

測定日 _____

測定日 _____