

健康商談室 / 代謝综合症③

代謝综合症引发的病症

●控制住可恶的“动脉硬化” !!

之所以要确立代谢综合症这个概念,是为了确实地对由动脉硬化所引发的循环器官疾病(心肌梗死、心绞痛、脑梗塞、闭塞性动脉硬化症等)进行预防。动脉硬化这一疾病,要是不发展到一定的程度,是很难出现症状的。而且,由动脉硬化所造成的循环器官疾病,往往是人正当壮年时突如其来,不但给生命造成巨大的威胁,其后遗症也是十分严重的。要是代谢综合症采取置之不理的态度,那么总有一天,会走进动脉硬化的死胡同里去。所以为了避免动脉硬化,我们应该在代谢综合症一旦出现的时候,就坚决地改善它。

●朝着动脉硬化的陡坡,一路栽下去

在代谢综合症中,起着主导作用的是内脏脂肪的蓄积,它会导致动脉硬化及诱发造成动脉硬化的生活习惯病的产生。因此,把代谢综合症置之不理,就好像是让自己顺着动脉硬化的陡坡,一路栽将下去。

怎样对代谢综合症进行改善

代谢综合症与生活习惯有着密不可分的联系。

只要稍稍改善一下生活习惯,就可以削减内脏脂肪的积蓄,从而做到对代谢综合症进行预防。

您或许正过着下面这种生活呢,现在就先回顾一下您的生活习惯吧。

〈饮食习惯〉

- ・吃饭吃到饱为止
- ・常常吃零食
- ・做菜时爱放糖
- ・喜欢味道咸重的菜
- ・不太吃绿黄色蔬菜
- ・爱吃冰淇淋、冰糕等甜食

健康相談室 / メタボリックシンドローム③

メタボリックシンドロームの先にあるもの

●ストップ! ザ「動脈硬化」!!

メタボリックシンドロームという概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、狭心症、脑梗塞、閉塞性動脈硬化症など)をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。メタボリックシンドロームを放置しておくと、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタボリックシンドロームの段階でキチンと改善しておきましょう。

●動脈硬化の滝つぼへ、まっさかさま

メタボリックシンドロームの中心的な役割を担う内臓脂肪の蓄積は、動脈硬化や動脈硬化につながる生活習慣病を引き起こします。ですから、メタボリックシンドロームの状態を放置しておくということは、動脈硬化という滝つぼへと、まっさかさまに落ちていくようなものなのです。

メタボリックシンドロームを改善するために

メタボリックシンドロームは生活習慣が密接に関係しています。

生活習慣をちょっと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを

< 運動習慣 >

- ・ 平时很少走楼梯，而是喜欢坐电梯等
- ・ 没有锻炼身体的习惯

< 嗜好 >

- ・ 常常“借酒浇愁”
- ・ 有吸烟习惯

符合上述多个项目的人，就需要警惕啦！首先应当从简单之处着手进行改善。

**有效利用短暂闲时！**

●街市是您的免费健身房

锻炼身体是削减内脏脂肪最为有效的方法。但是，有人似乎会这样说：“我知道不锻炼身体不好…”

“忙得要死，哪儿有锻炼身体的闲工夫啊”

让我们换个角度想一下。即使振作精神、下决心“我要锻炼身体！”，也往往会不自觉地放松下来。可要是将它带进每天的生活模式中去，您就会发现，其实锻炼身体这一目的是挺容易实现的。让我们来环顾一下您周围的街市吧。有楼梯、有坡路，也有绕道的远路，像不像个健身房？其实街市就是一座免费健身房。在您上下班的时候，不坐电梯或手扶梯，而是走楼梯，或是少坐一站公共汽车等等，你完全可以从这些小事开始做起。

防ぐことができます。

こんな生活をしていませんか？まずはあなたの生活習慣をふり返ってみましょう。

< 食習慣 >

- ・ 食事は満腹になるまで食べる
- ・ 間食をよく取る
- ・ 料理に砂糖をよく使う
- ・ 濃い味付けが好き
- ・ 緑黄色野菜をあまり食べない
- ・ アイスcreamを好んで食べる

< 運動習慣 >

- ・ 普段から階段を使うことが少なく、エレベーターなどに乗ってしまう
- ・ 運動の習慣がない

< 嗜好 >

- ・ ストレス解消にお酒を飲むことが多い
- ・ タバコを吸っている

当てはまる項目が多い人は要注意！まずは簡単なところから改善していきましょう。

ちょっとした時間を無駄なく活かす！

●街の中は無料のジム

運動は内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法です。でも、こんな声が聞こえてきそうですね。

「運動しないといけないのは、わかっちゃいるけど…」

「忙しくて、運動してるヒマなんかないよ」

ちょっと考え方を変えてみませんか。気負って「運動するぞ！」と決心しても、ついついさぼりがち。運動を毎日のライフスタイルに組み込むと、案外、簡単に実行することができます。

街の中を見回してみてください。階段あり、坂道あり、まわり道あり。まるでジムのようではありませんか？街の中は

●把上下班时间当作“锻炼时间”，目标是“一天一万步”

作为无论什么人都能简单做到、每天都可以进行的一个锻炼项目，我们在此向大家推荐“步行运动”。

根据厚生劳动省“健康日本 21”中制定的标准，为保持身体健康，人体最为适宜的运动热量消耗量为每周 2,000 千卡，平均每天约为 300 千卡。

一名体重为 60 公斤的人，以时速 4.2 公里（较快行走）、步幅 70 厘米的方法行走十分钟（700 米、1000 步）所消耗的热量大约是 30 千卡。也就是说，若每天要消耗掉 300 千卡热量的话，就需要行走一万步。这样计算的话，您不觉得在上下班的过程中，是可以完成一万步这个目标的吗？

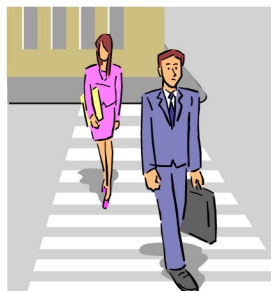
●这样的时候也不放过！

要是骑室内自行车的话，就可以大门不出、二门不迈地一边看电视，一边锻炼身体。

坐着看一个小时的电视节目，基本上没有任何热量消耗。但是，如果一边骑自行车，一边看一个小时的电视，那么就可以消耗大约 300 千卡的热量。

另外膝盖有问题，不能行走的人，若是骑室内自行车的话，不但不会给膝盖造成负担，还可以实现锻炼身体的目的，我们因此向您推荐这个方法。（未完待续）

摘自网页“知っ得？納得！！メタボリックシンドローム”<http://metabolic.jp/>（策划：科研制药株式会社/编撰：住友病院院长 松泽佑次先生



無料のジムです。会社の行き帰りに、エスカレーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、バス停一つ分歩いてみる。こんなところから始めてみましょう。

●通勤時間を「運動時間」に、目安は「1日1万歩」

誰でも簡単に、毎日できる運動としてオススメなのは“ウォーキング”です。

厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費カロリーは1週間で2,000kcal、1日あたり約300kcalといわれています。

体重60kgの人が時速4.2km（やや早歩き）のペースで、歩幅70cmで10分間歩くと（700m、1,000歩）ときの消費エネルギーは約30kcalになります。1日300kcalを消費するには、1日で1万歩を歩けばいいわけです。これでしたら、毎日の通勤でクリアできると思いませんか？

●こんな時間も有効利用！

室内用自転車などを利用すれば、家にいながら、テレビを見ながらでも運動することができます。

1時間のテレビ番組を、ただ座って見るだけではカロリーはほとんど消費されません。一方、テレビを見ながら自転車を1時間こいだ場合、約300kcalのカロリーを消費することができます。

また、膝に障害がありウォーキングが無理という方でも、自転車こぎは膝に負担なく運動することができるのでオススメです。（続く）

H P 「知っ得？納得！！メタボリックシンドローム」<http://metabolic.jp/>（企画：科研製薬株式会社／監修：住友病院院長 松澤佑次先生）より抜粋