

メタボリック症候群は、内臓脂肪の蓄積と共に糖尿病・脂質異常症・高血圧といった生活習慣病が複数出現する病気です。日本でも肥満の増加に従い、急速に広がっています。厚生労働省の2004年における調査によると、20歳以上の男性23・0%、女性8・9%にメタボリック症候群の存在が強く疑わ



四国健康ナビ

徳島大糖尿病対策センター長・特任教授
船木 真理さん

持つことで、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが著しく増加するためです。

メタボリック症候群の治療の基本は生活習慣の改善となります。適正な量とバランスの食事を三食均等にとり、運動していただくこととなります。運動の種類は特に問いませんが、これまで運動してない場合、やや速い程度の歩行を15分程度から始めていただくことでも効果があり、慣れてきたら次第に運動量を増やしていくことが勧められています。

徳島大学病院糖尿病対策センター

メタボリック症候群にならないために

れ、また20歳以上の男性22・6%、女性7・8%がその予備群と考えられます。生活習慣病に共通する特徴ですが、メタボリック症候群そのものには通常症状がありません。糖尿病、脂質異常症あるいは高血圧になると動脈硬化が進行し、やがて脳梗塞や心筋梗塞という生命に関わる重大な病気につながる事が知られています。メタボリック症候群が極めて問題視されているのは、糖尿病・脂質異常症・高血圧といったメタボリック症候群に見られるそれぞれの生活習慣病がたとえ軽症であってもこれらを併せ

どのような種類と強さの運動が実行しやすいか、メタボリック症候群になることを効率良く防ぐことができるのか、現在の研究課題です。

ではメタボリック症候群にならないための食事・運動習慣を明らかにしようとしています。これまでの研究で、野菜類、特に緑黄色野菜の摂取量が多いほど、イモ類の摂取量が多いほど、また嗜好飲料の摂取量が少ないほどメタボリック症候群になるリスクが下がるという結果を得ています。これがどのようなメニューの食事に当てはまるのか、あるいは