



健康豆知識

メタボリックシンドローム

皆さん、こんにちは
今回はメタボリックシンドロームについてお話していきます。
よくテレビなどいろいろな場面で耳にすることが多いですがどんなイメージがありますか？
太っているイメージが強いですが、ただ太っているだけではないのです。
では、どのようなものなのか、簡単にご紹介していきます。
メタボリックシンドロームとは？

必須項目

ウエスト周囲 男性 85 cm 女性 90 cm

+



脂質異常 高トリグリセライド 150 mg/dl 以上
低 HDL コレステロール血症 40 mg/dl 以上

高血糖 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

血圧高値 収縮期血圧 130mmHg
拡張期血圧 85mmHg

ウエスト周囲＋脂質異常・血圧高値・高血糖の 3 つの内どれか 2 つでも該当すると
メタボリックシンドロームと診断されます。
メタボは心筋梗塞や脳梗塞などの原因ともなる動脈硬化を進行させてしまいます。
自覚症状もないことが多いため、放置せず食事や運動などで適切な体重管理を行っていく必要があります。
対策としては、食事は満腹になるまで食べず、腹 8 分目くらいまでにしましょう。
運動はウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行なうと効果的です。
まずは 1 日 20 分を目安に運動していきましょう。20 分行なうのが難しい方は 1 日の中で 10 分の運動を
2 回行ってみましょう。

☆スタッフからの一言☆

皆様こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラム遠藤です。

だんだんと春らしい陽気になって過ごしやすくなってきましたね。

外に出ると花が咲いていたり春を見つけることができる季節です。感染症で外に出る機会が少なくなっている方もいらっしゃるかと思いますが、4月は新しいことを始めるチャンスです！！

プラムでは4月から感染症対策をしっかりと行い、様々なイベントを実施していく予定ですのでぜひ皆様お誘いあわせの上、イベントにご参加下さい！

皆様と楽しく身体を動かせることを楽しみにしております！！

☆プラムからのお知らせ☆

～青空フィットネス開催のお知らせ～

以前、行なった青空フィットネスですが、毎月わかさ公園にて開催することが決まりました。

(8月は熱中症予防のため中止)

詳しい日程は決まり次第、皆さんにお知らせいたします。

ご都合の合う方はぜひご参加ください！

発行元：医療法人社団和風会メディカルフィットネスセンタープラム