

健康へのメッセージ

メタボリックシンドローム

最近健康に関する話題の中でメタボリックシンドロームに関するものが多く述べられています。いまでは生活習慣病のなかの重要な概念となってきました。以前は高血圧や糖尿病、高脂血症が別の疾患として治療されてきました。しかし、総コレステロール値が正常でも動脈硬化が起こることがあり、従来の概念だけでは全身的な変化がとらえられないケースが増加しています。近年、内臓脂肪の蓄積による肥満と動脈硬化との密接な関連が検討されてきました。



東陽病院院長  
伊藤 文憲

メタボリックシンドロームの概念は基準が国により異なっています。日本では2005年4月に内科学会・肥満学会・動脈硬化学会・糖尿病学会・高血圧学会・循環器学会・腎臓学会・血栓止血学会が合同で診断基準をまとめたものです。診断基準では必須項目となる内臓脂肪の蓄積を判定する簡易な手段としてウエスト周囲径を採用しています。立位、軽呼吸時、おへその位置で測定し、男性では85cm、女性では90cm以上を内臓脂肪の蓄積ありとします。なお、この値は我が国独自のものです。アメリカの学会とは数値が異なります。

更に次の3項目の危険因子のうちで2項目以上を有する場合はメタボリックシンドロームと診断すると定義をしています。三項目とは①血清脂質の異常（中性脂肪値150mg/dl以上、又はHDLコレステロール値40以下）②血圧の高値（最高血圧130mmHg以上、又は最低血圧85以上）

③高血糖（空腹時血糖値110mg/dl以上）です。

このように個々の疾患は軽度でも重なることにより重症の動脈硬化性疾患の発症の確率が高くなることを示唆しています。肥満者における減量、運動不足の解消、食事の見直しなどによるライフスタイルの改善が危険因子を減らすことができます。個々の疾患が悪化した場合にはその治療が重要なことはいまでもありません。

内臓脂肪の特徴は皮下脂肪と異なり、蓄積されやすいが、同時に分解もされ易いことです。日本人は欧米人に比較して軽症の割には動脈硬化性疾患の合併頻度が高いといわれています。したがって肥満症の治療に必要な減量幅は10kgや20kgの必要はなく、2〜3kgの範囲内で有効なこともあります。わずかの減量でもさまざまな検査値の改善が期待されます。

◆救急当番日

3日（金・祝）、23日（木・祝）午前8時30分～午後5時15分

※問い合わせ

☎ 13335

☆さばの竜田揚げ☆ 材料(2人前)

- さば(3枚におろしたもの) ..... 1/2尾
- しょうゆ ..... 大さじ1
- 酒 ..... 大さじ1/2
- しょうが汁 ..... 小さじ1
- 片栗粉 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量
- ししとうがらし ..... 10本
- レモン ..... 適量

エネルギー  
260kcal



《作り方》

- ① さばは4〜5cm幅のそぎ切りにし、小骨を抜く。Aにつけて10〜15分おく。
- ② ①の汁気をよくふきとって片栗粉をまぶし、170度の揚げ油でカリッと揚げる。切り目を入れたししとうがらしは、150度の揚げ油でさつと素揚げにし、塩少々をふる。

- ③ ②を器に盛り、半月切りにしたレモンを添える。

新鮮な「さば」は栄養も豊富な魚で、生活習慣病が気になる世代に最適のお惣菜です。さばの竜田揚げは衣が少なくサッパリとおいしい揚げ物ですので、是非お勧めしたい一品です。

食生活改善推進員

木内こう（長塚）

手作りの料理を  
食卓に！