

メタボリックシンドローム（メタボ）の予防

～最大の目的は心筋梗塞・脳梗塞の予防～

メタボリックシンドロームの起こり方と行く末

遺伝因子 生活習慣（過食・運動不足） 出生時環境

内臓脂肪型肥満・インスリン抵抗性

構成因子

高血糖 高血圧 高中性脂肪・低HDLコレステロール

メタボリックシンドローム

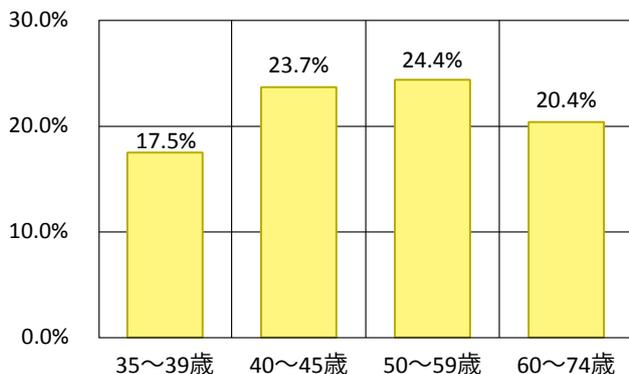
心筋梗塞

脳梗塞

末梢動脈疾患

船員のメタボ率

メタボの年代別構成

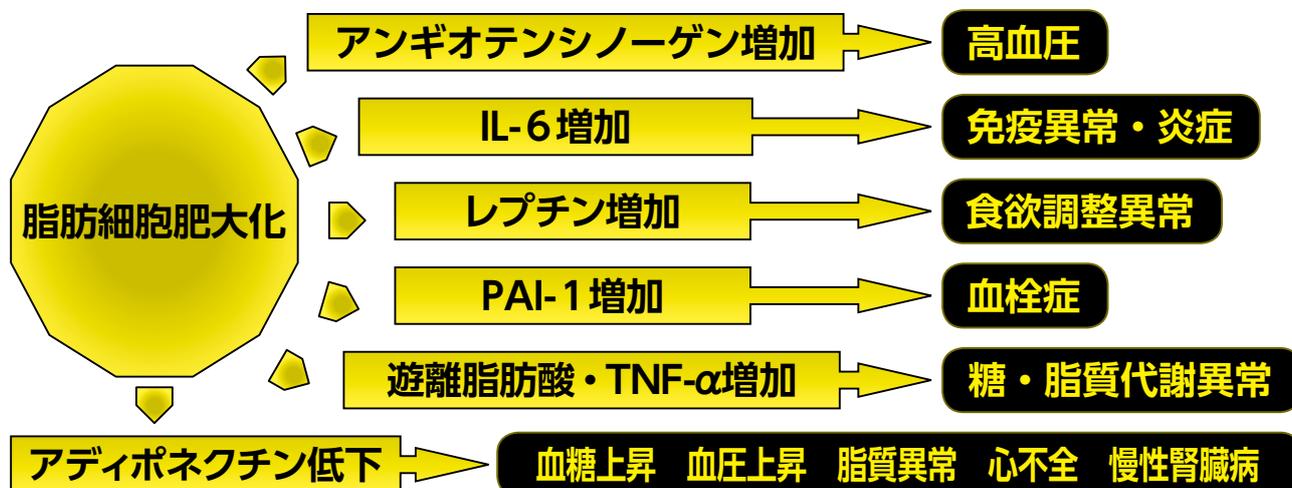


2013年 船員（男）4378名 調査結果
 船員災害防止協会 衛生管理士 庄田昌隆医師
 （船員保険健康管理センター 名誉センター長）



メタボの根源は肥満内臓脂肪細胞にあり

肥満内臓脂肪細胞は色々なホルモン様物質を分泌し全身の病気に関与



メタボの予防は食事と運動から始めよう

食事の工夫



肥満者は5%の体重減少を
腹八分・ゆっくりよく噛む
糖質・脂質・塩分控えめ
(糖分含有清涼飲料水に注意)

朝食は抜かない
間食控えめ・夜食禁止
野菜・食物繊維を豊富に
アルコール控えめ
果物は適度に

運動の効用 (睡眠・休養含め)



良質な睡眠・休養はすべての基本
ストレス解消
インスリン効果上昇で血糖下降
エネルギー消費で減量
筋肉増強で基礎代謝低下防止
血圧低下・動脈硬化予防
心肺機能・骨密度改善
HDLコレステロール増加