

カラダに余分な脂肪をためないために

今日のレシピー

「中性脂肪をコントロールする」

メタボリックシンドローム

中性脂肪が主役



死亡原因

一位 悪性新生物

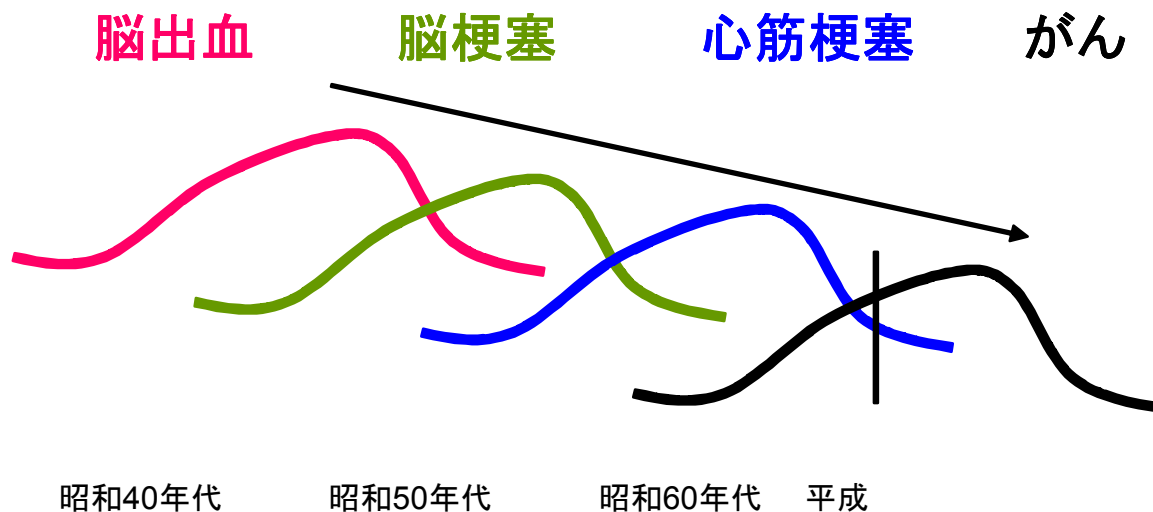
五割

二位 循環器疾患

二割強

三位 自殺

一割弱



循環器疾患

- 心臓病・脳卒中は血管の病気
- ヒトは血管から老いる
- 血管が詰まったり、破れたり

循環器疾患

- 心筋梗塞 42.3%
- 脳梗塞 30.6%
- 脳出血 14.8%
- くも膜下出血 12.3%

☆1 脳の奥の細い血管が詰まる

☆2 冠動脈の奥の方が詰まる

重大な危険因子

- 高血圧
- 高脂血症
- 糖尿病
- 肥満
- 喫煙
- 飲酒
- 運動不足

メタボリックシンドローム

血管の病気が起こる理由

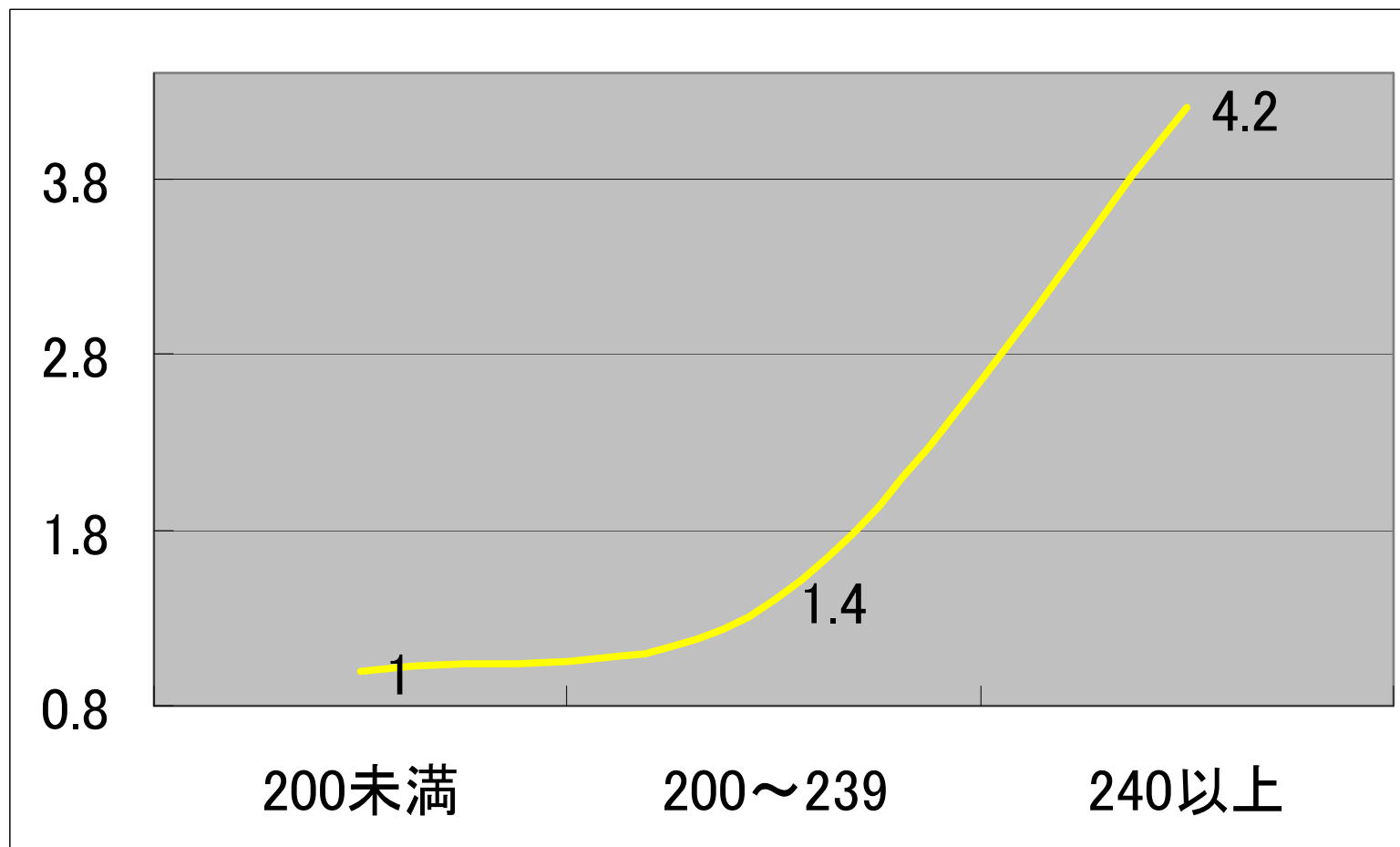
- 1) 血液がどろどろ
- 2) 血液が固まりやすい
- 3) 血管の表面がざらざら
- 4) 血管が脆くなる
- 5) 血管がけいれんする
- 6) 血圧が上がる

循環器疾患に罹る人

病気になる倍率

	心疾患	脳血管疾患
眼底異常	7.7	1.0
心電図異常	4.1	0.4
高コレステロール血症	3.1	1.5
高トリグリセライド血症	2.7	2.6
高血圧	1.9	3.5
有所見率	1.7	1.8

コレステロールと心筋梗塞



心筋梗塞のリスク

1. コレステロールが多い
2. 中性脂肪が多い
3. HDLが少ない

動脈硬化指数

- 悪玉／善玉
- 4を越えるとハイリスク

あるいは

- 悪玉 ≥ 140

偽善玉にも注意

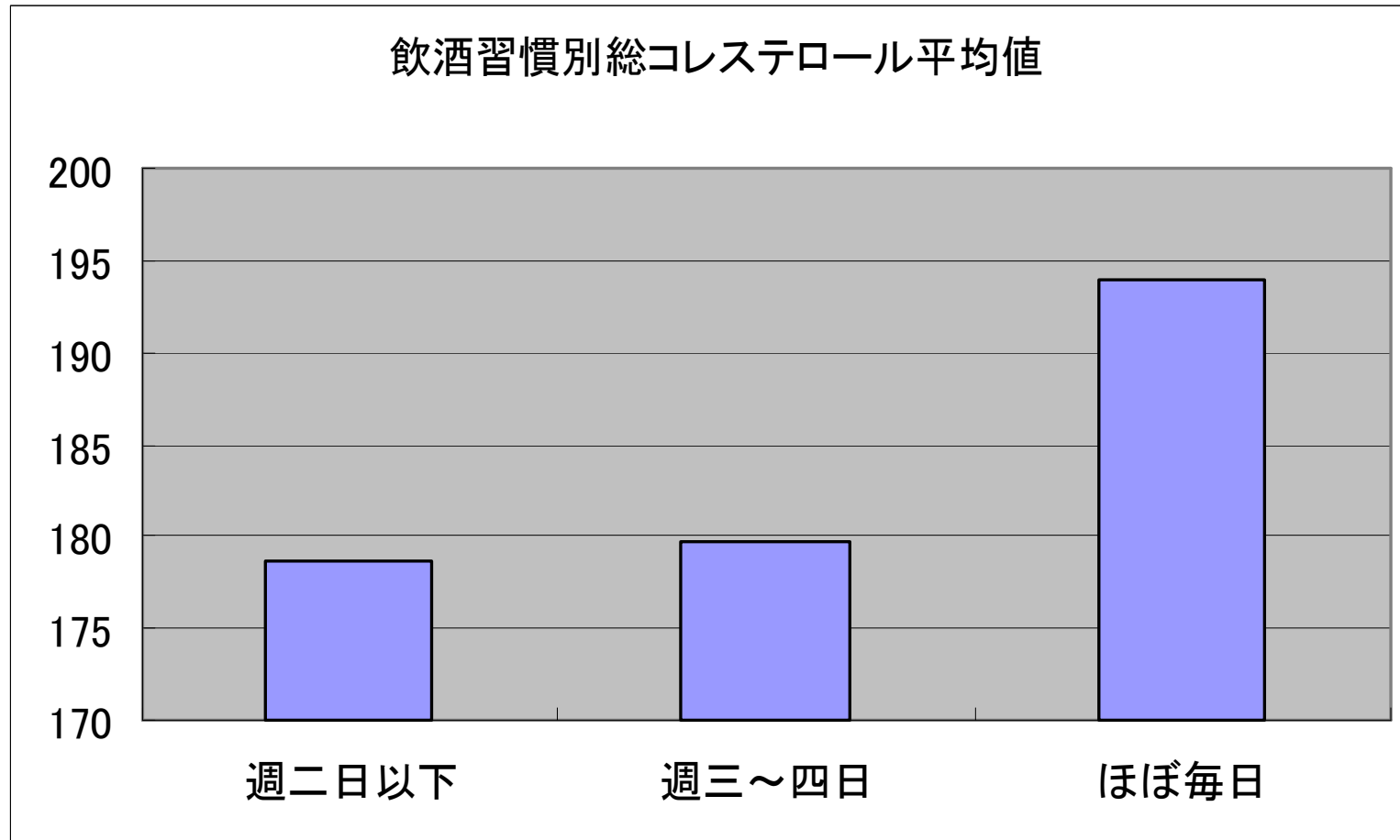
悪玉コレステロール

- 悪玉 =
総コレステロール - HDL - TG / 5
- 例えば
 $230 - 40 - 100 / 5 = 170$ $170 / 40 = 4.25$

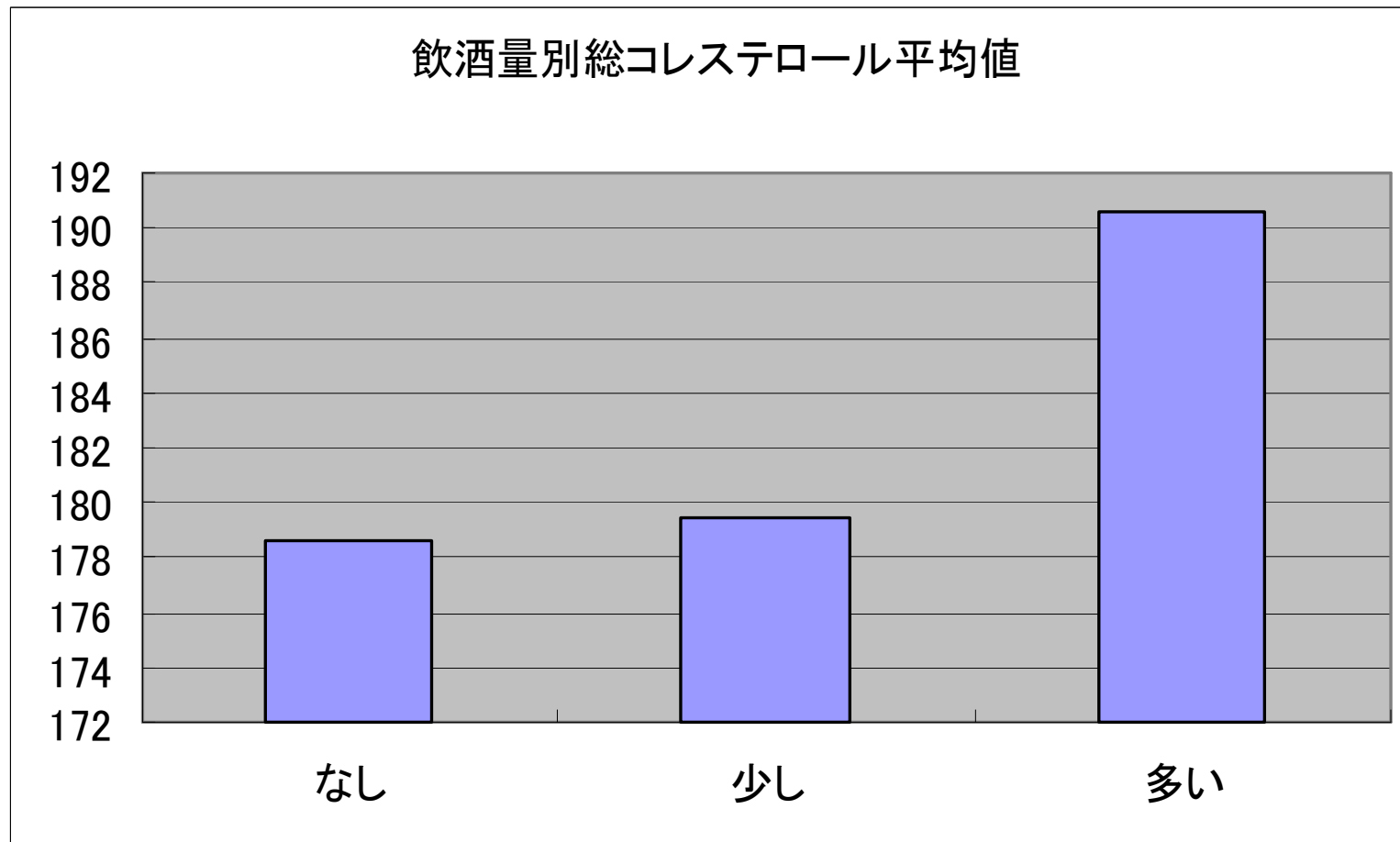
リスクが重なったとき

他のリスク	なし	生活リスク	検査リスク
悪玉	>140	>120	>100
コレステロール	>220	>200	>180

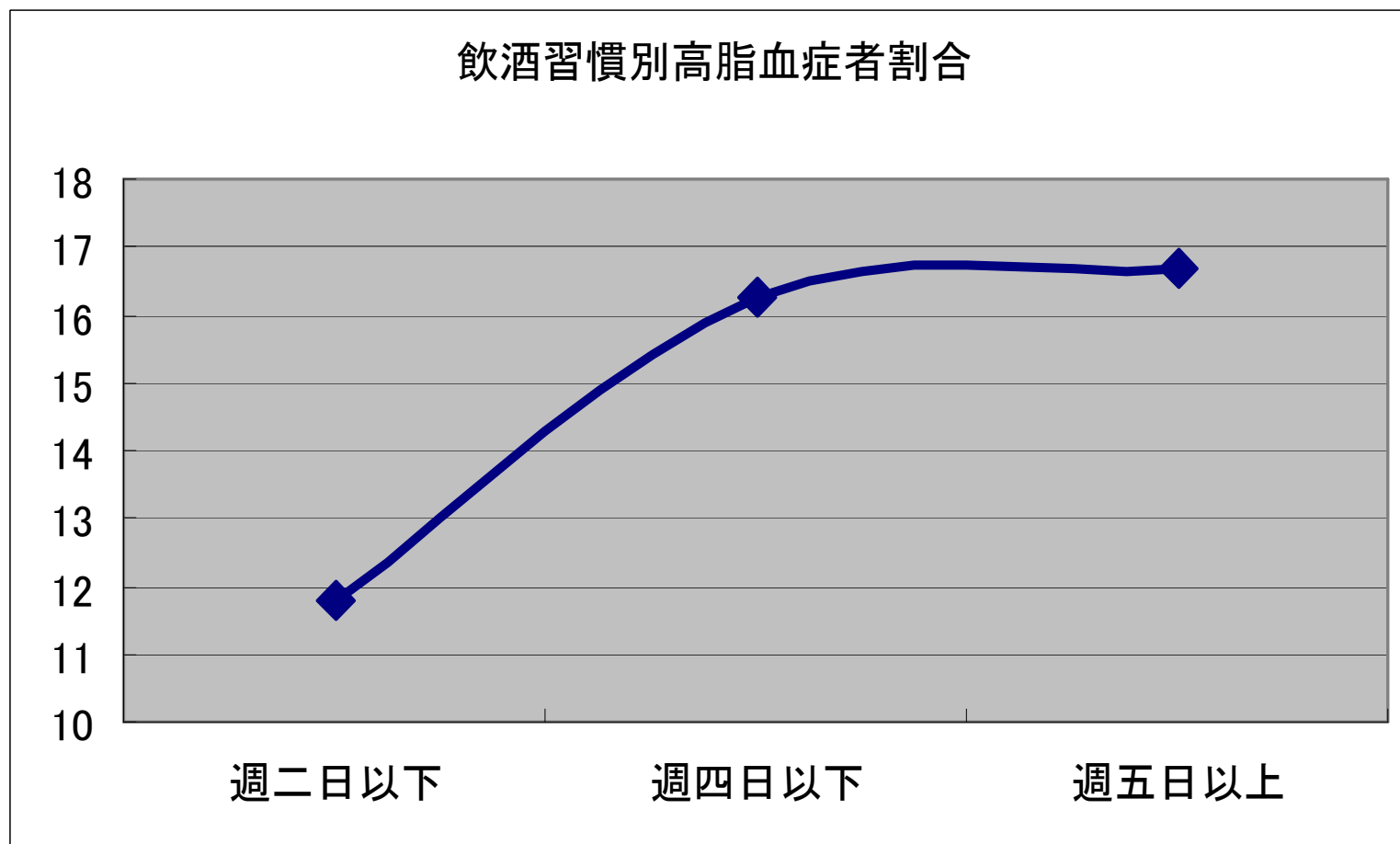
飲酒習慣別総コレステロール平均値



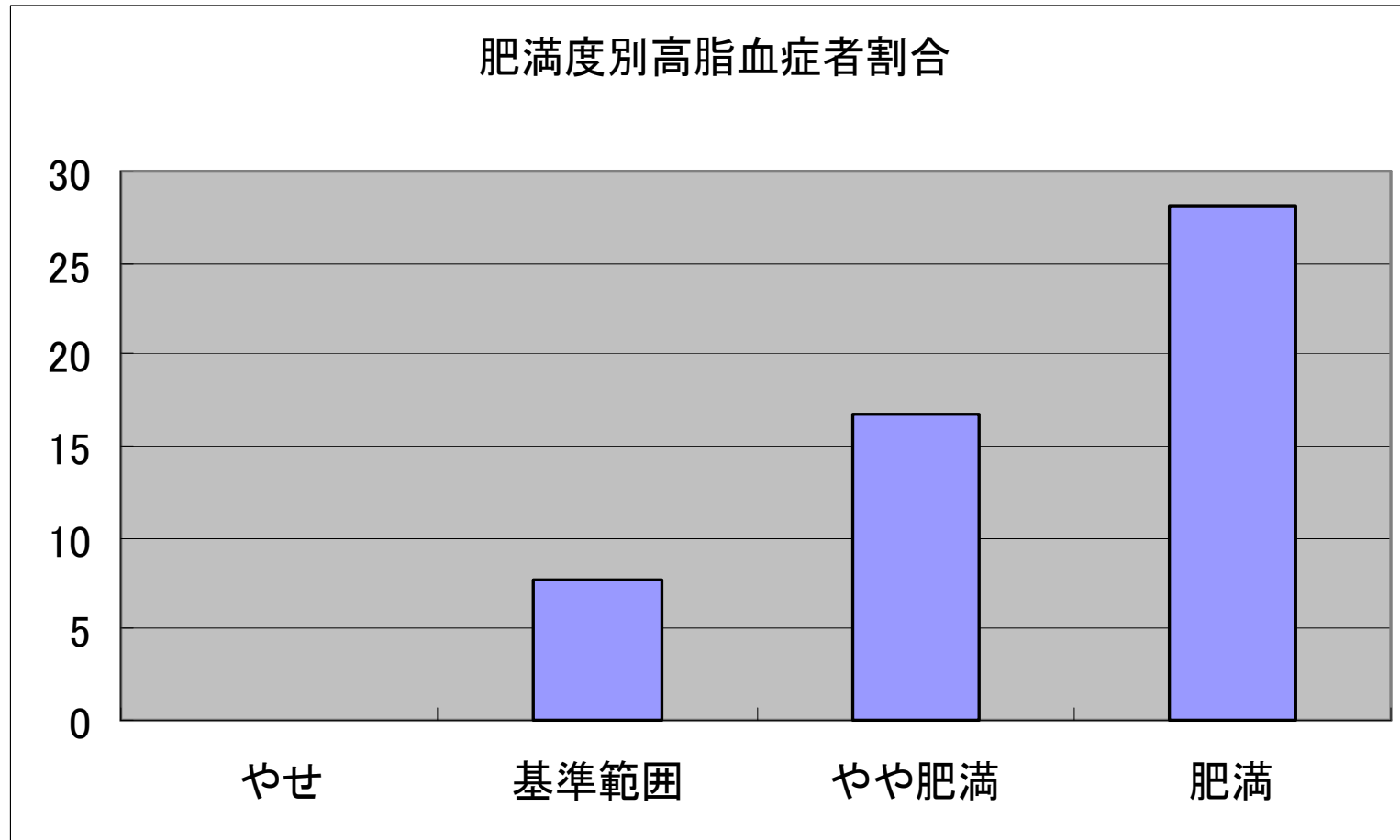
飲酒量別総コレステロール平均値



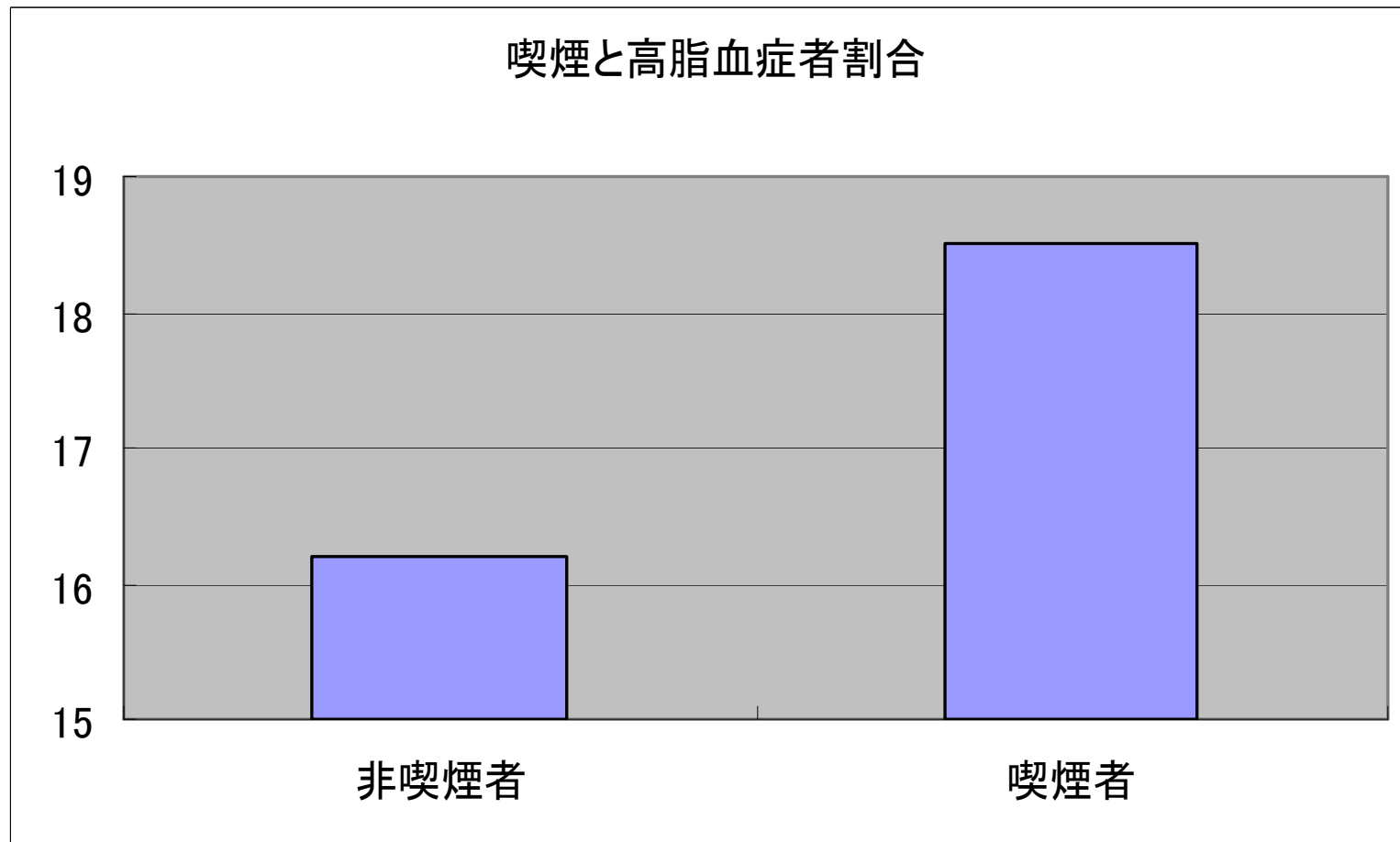
飲酒習慣別高脂血症者割合



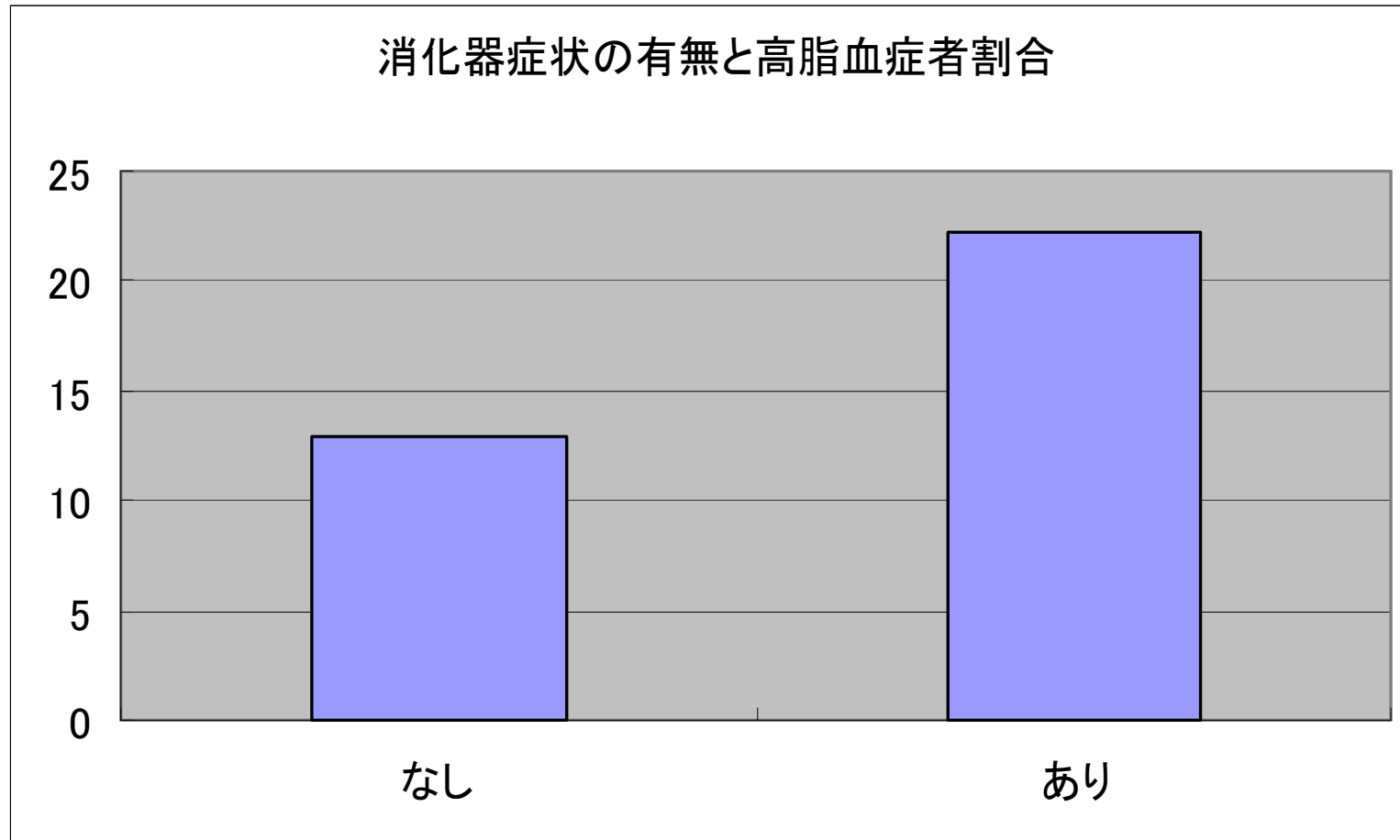
肥満度別高脂血症者割合



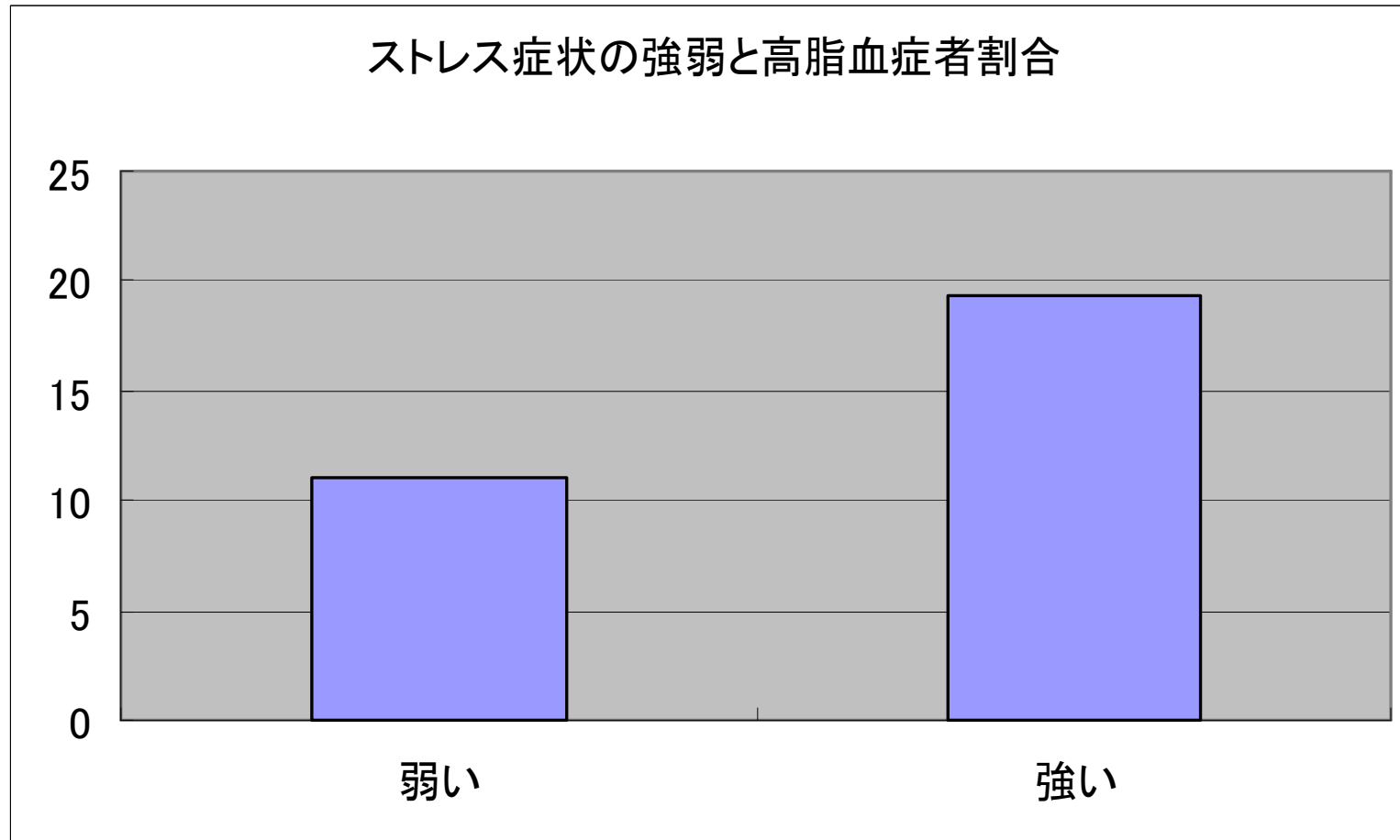
喫煙と高脂血症者割合



消化器症状の有無と高脂血症者割合



ストレス症状の強弱と高脂血症者割合



対処の基本方針

- 高血圧、糖尿病などない場合は
- 薬に頼らず
- 運動と食事が基本

効能や全能に惑わされない

食事を気にする

- 食習慣
- 食事内容

高脂血症と食習慣

- 早飯食い
- 夜食
- 無節操な間食
- 欠食
- 四食化
- 過食

間食止めて分食へ

食事での注意

- 脂肪を避ける
- 食物繊維をとる
- 自分の食べているカロリーを知りましょう
- 一品健康法は効果ありません

食を楽しみましょう。

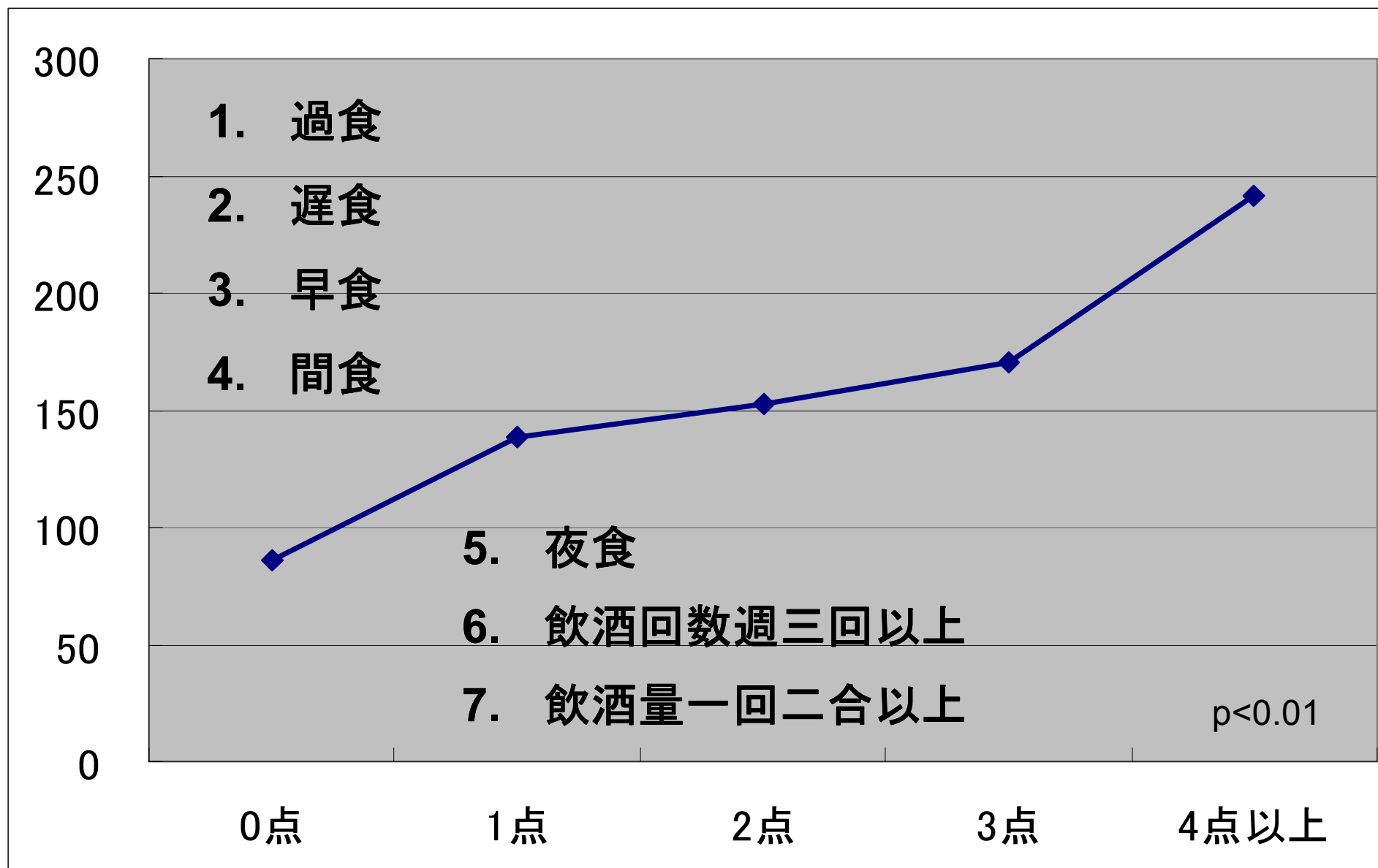
運動を楽しむ

1. 有酸素運動(エアロビクス)が基本
2. 初めは 歩く、泳ぐ、踊る、喋る
きちんと運動処方を
3. リズム感よく
4. 仲間作りも
5. 慣れてきたら
筋肉トレーニングも

行動の変容

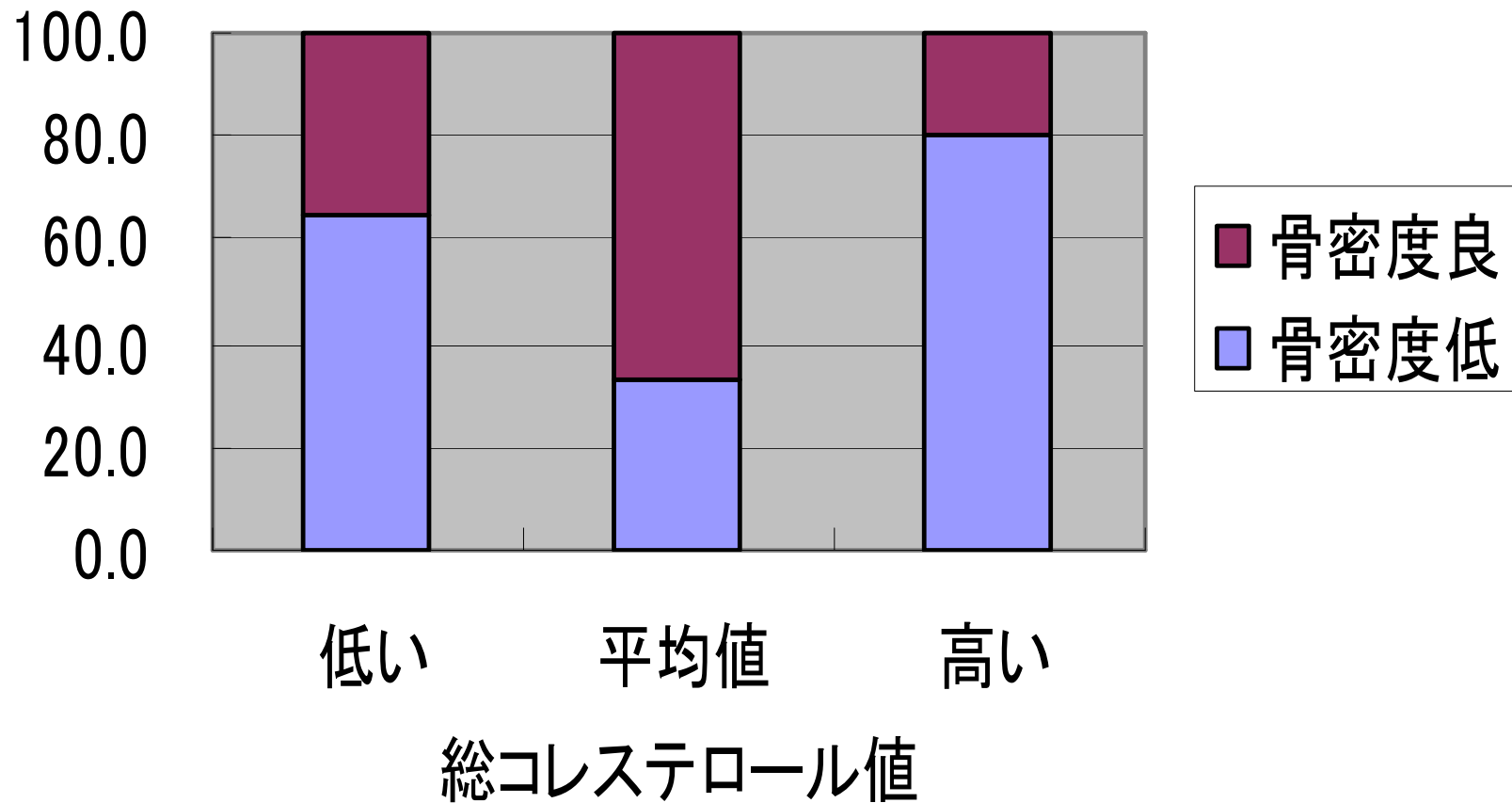
- 動機
- 気づき
- 知識
- 自己決定
- 努力
- 結果
- 報酬
- 自己効果感

中性脂肪と食行動点



骨密度とコレステロール

更年期は終わったと申告した女性のコレステロールレベル別低骨密度者の割合



血清総コレステロールが平均的な群で骨密度の低い人の割合が少ない

カルシウムー日 600mg

1. 乳製品で200mg
2. 魚介類で100mg
3. 大豆製品で150mg
4. お野菜で150mg

生活習慣病とは

1. 生活習慣が原因ではない
2. 予防が出来る病気
3. 生活を楽しむことで予防可能
4. 「健康づくり」より健康を楽しむ
5. 健康は人生の資本

メタボリックシンドローム

- 四枚のカードがそろうと危険
 - グレーゾーンでもリスクに数える
1. 肥満
 2. 高脂血症
 3. 高血圧
 4. 糖尿病
 5. 喫煙
 6. 白血球
 7. GPT
 8. 赤血球

メタボリック症候群の診断

臍直下ウエストが男性85cm以上、女性90cm以上

①トリグリセライド(中性脂肪)150mg/dl以上
HDLコレステロール40mg/dl未満

②収縮期血圧130mmHg以上
拡張期血圧85mmHg以上

③空腹時血糖110mg/dl以上

3項目の内2つ以上

内臓脂肪

1. 腸間膜に貯まった脂肪
2. 腸間膜は腸の固定と門脈の通り道
3. 門脈は腸から肝臓へ行く静脈

内因性 と 外因性

1. 中性脂肪が腸間膜に貯まる
2. 中性脂肪は小腸上皮でつくられる
3. リンパを通過して上大静脈へ
4. 肝臓でも中性脂肪はつくられる

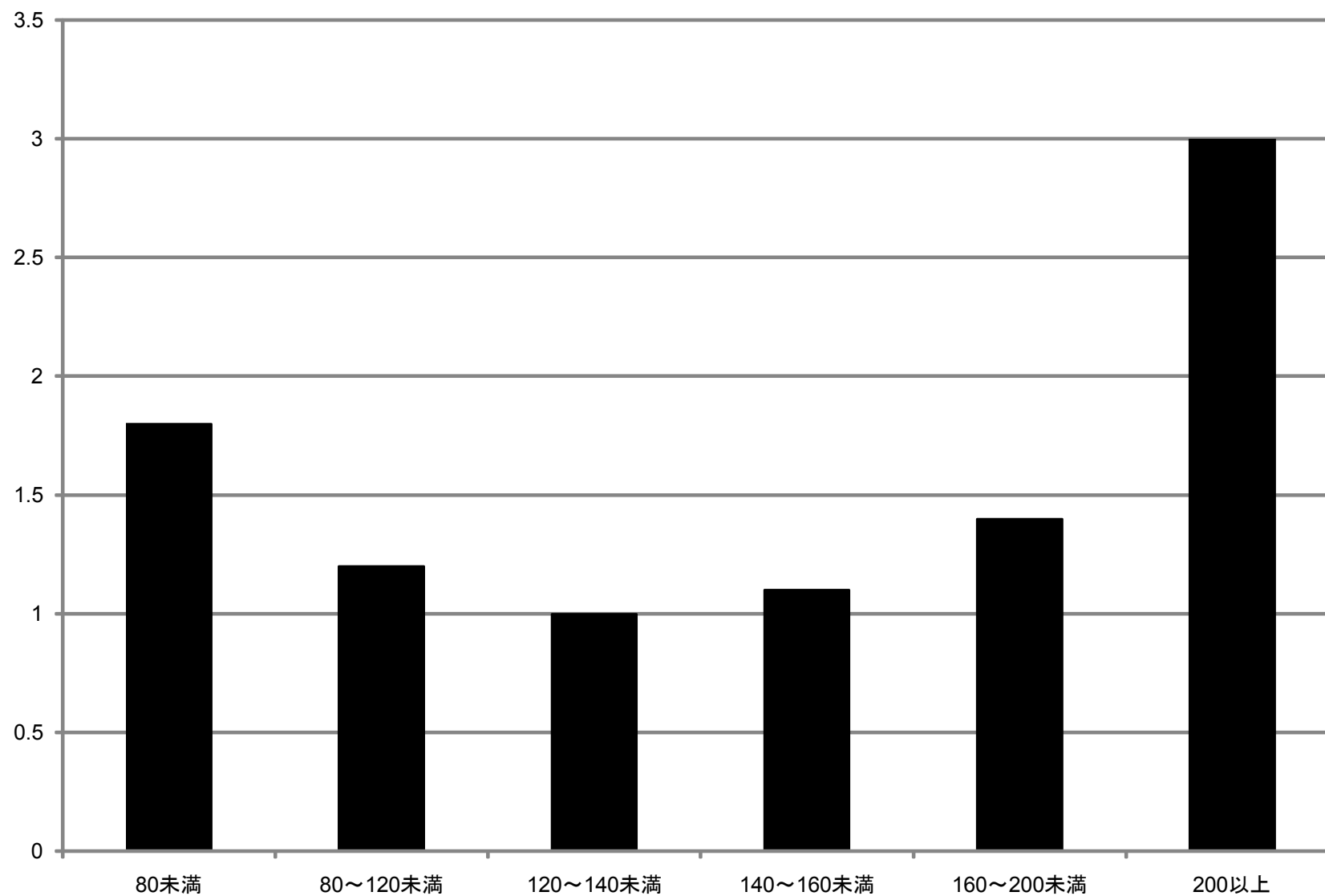
！！注目！！

1. LDLコレステロール

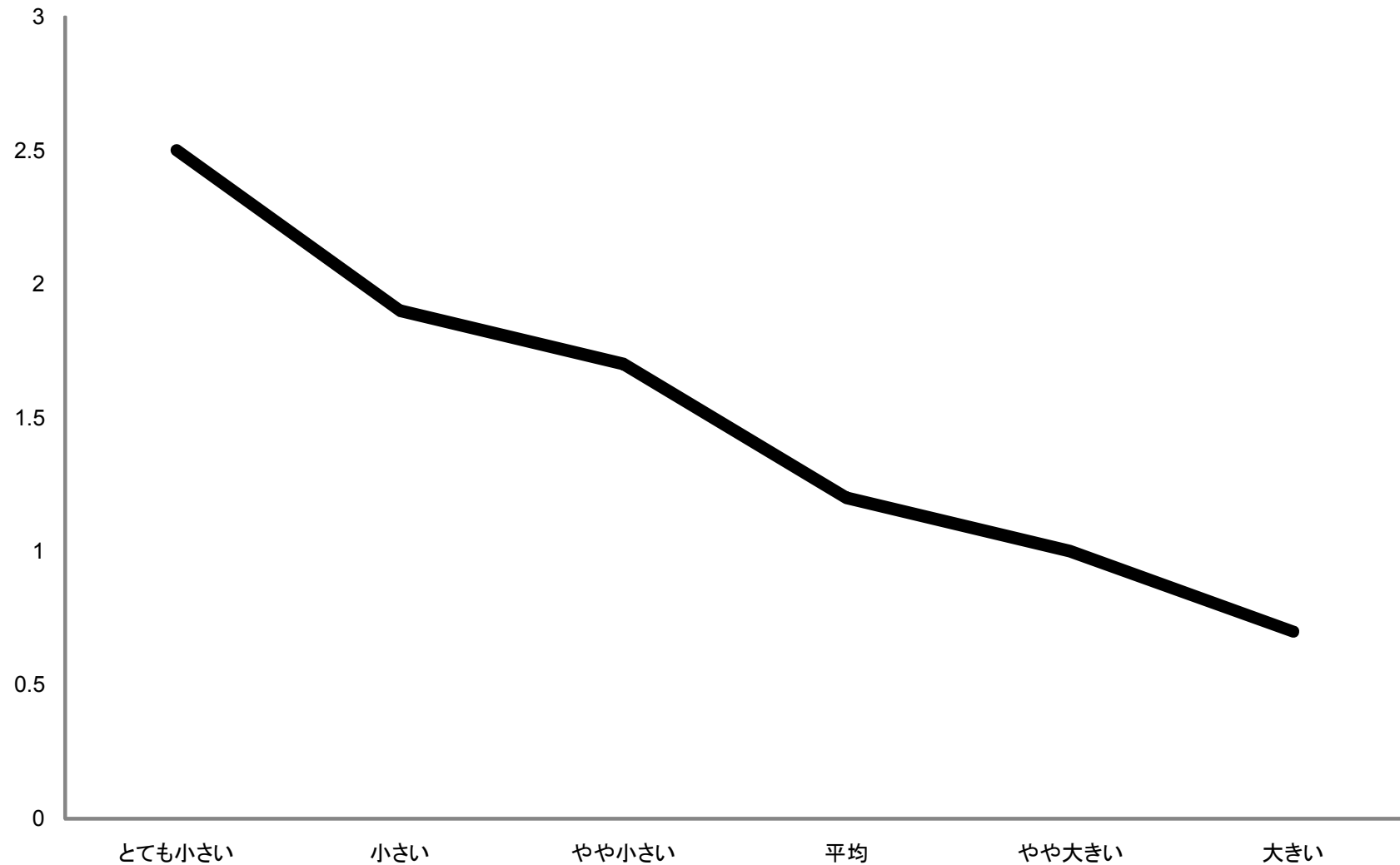
2. 中性脂肪

3. HbA1c

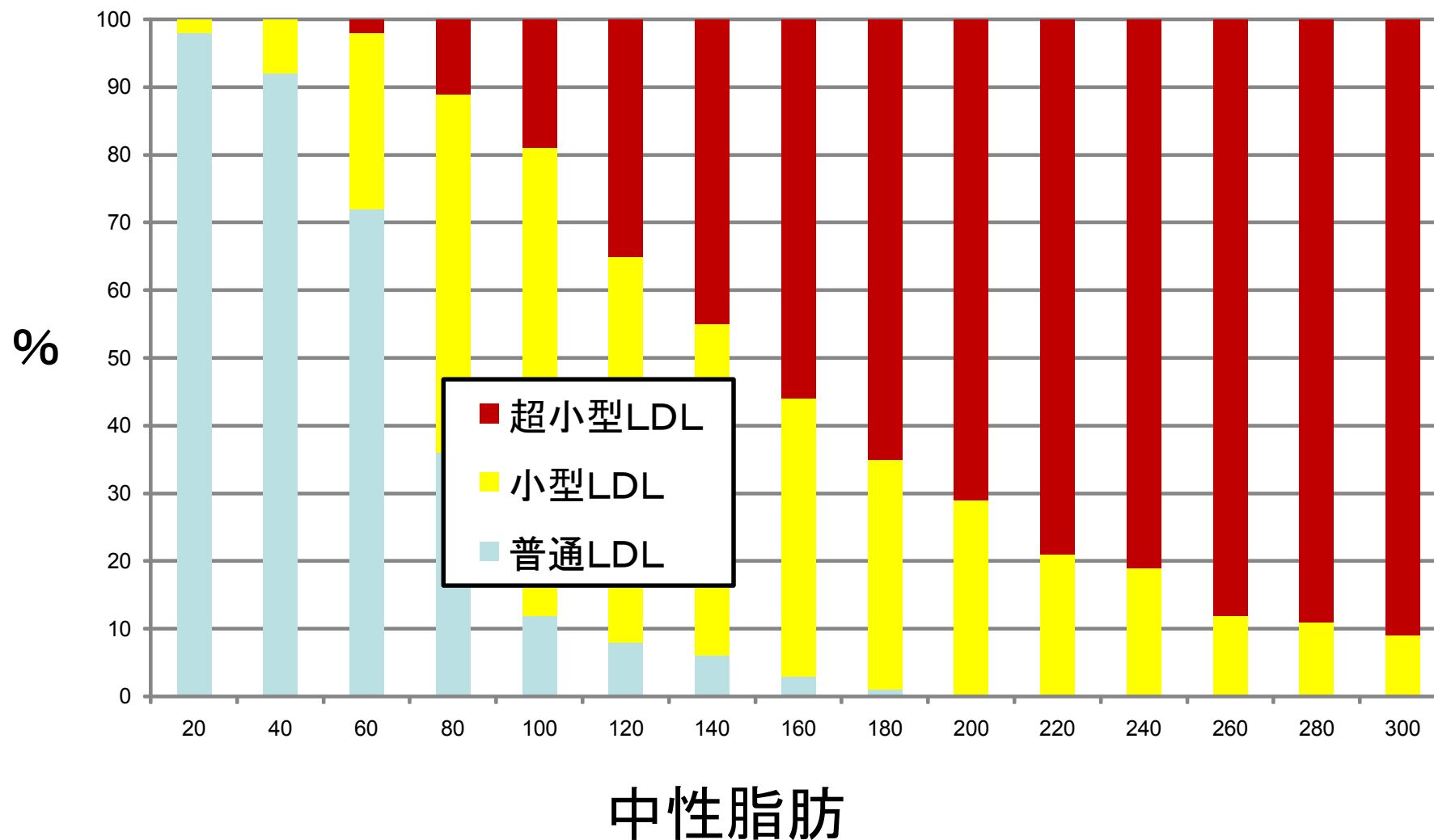
LDLコレステロールと死亡確率の比



心筋梗塞の確率とLDLの大きさ



中性脂肪と超小型LDL



運動

1. 下肢筋力の強化
2. 歩く(一日一回20分以上)
3. スクワット(インストラクタに相談)
4. 休む
5. 陽に当たらない

結果の見方

1. 他人の基準値より自分の基準値
2. 専門家のアドバイス
3. 検査の後が大事
4. 人より低いからといって安心しない

楽しむ

1. 踊り
2. 謡い
3. おしゃべり
4. 食べる
5. 出かける



まとめ:「寝たきり防止」

1. 一品健康法は止めましょう
2. 自分にあった生活を
3. 「健康づくり」より健康を楽しむ
4. 仲間をつくり、出歩きましょう
5. 役割づくり