



2021年  
1・2月号  
vol.19

## メタボリックシンドロームと予防!

～withコロナの今こそ年末年始の過ごし方が大事～

糖尿病看護認定看護師

ひじかた ふじ子  
土方 ふじ子

今年は新型コロナウイルスの影響で自粛生活が長引いていますが、生活習慣病のコントロールも重要です。メタボリックシンドロームに打ち勝つためのポイントについてお話しします。

### メタボリックシンドロームはなぜ悪いの？

メタボリックシンドローム(症候群)とは、内臓脂肪がたまつた状態のことをいいます。内臓脂肪の蓄積は高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病に直結するため、気をつけてはなりません。特に糖尿病を基礎疾患に持つ方々は、メタボリックシンドロームになることで動脈硬化が進行しやすくなり、心筋梗塞や心不全、脳出血なども発症しやすい体になってしまいます(表1)。

表1 メタボリックシンドロームの基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積	
ウエスト周囲径	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当	
上記に加え以下のうち2項目以上を満たすもの	
中性脂肪	$\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または
HDLコレステロール	< $40\text{mg/dl}$
収縮期血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または
拡張期血圧	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$

### メタボリックシンドローム予防の第一歩 自分の体と生活を知ろう

まずは、自分の体と生活を知ることから予防活動は始まります。自分の体を知るための指標としてBMIと適正体重を算出してみましょう。また、健診などで血圧や血中脂質のデータを把握するようにしましょう(表2)。

表2 BMI・適正体重の計算式

BMI = 体重 kg ÷ (身長m × 身長m)  
(日本肥満学会：BMIが22となるときの体重を適正体重、BMI 25以上を肥満と規定)  
適正体重 = (身長m × 身長m) × 22

そのほか生活スタイルを知ることも大事ですね。特に食事内容は重要です。外食や間食(洋菓子類、ファストフード)、酒類は知らないうちに過剰に摂取していることもあります。さらに身体活動の評価(通勤、週末の生活スタイル)や仕事時の状況(デスクワークが多いのか、動いていることが多いのか)、ストレスの評価、趣味・娯楽など、このような生活スタイル全般を知ることです。普段バランス良く食事が取れているのか、適度な運動でエネルギー消費ができているのか、ストレス解消はどんなことをしているのか、ノートに書き出してみるとお勧めします。



### 無理はしないで！ 続けられるペースが大事

生活スタイルを見直してみても、一度にあれもこれも改善しようと頑張りすぎると、結局長続きできないことが多いです。ですから、皆さんに必ずお伝えするのは、「絶対に無理をしないで」ということです。生活スタイルを見直すだけでも素晴らしい進歩です。改めて新しい取り組みをすることも多いですが、長く続けていくためには生活の中に取り込める方法を考えるようにしたほうが効果的。そして「楽しむ」ことが重要です。日々続けながら自身の体や生活全般に小さな変化が加わり、その積み重ねを楽しめるようになるとさらに前向きに続けていけるようになりますよ。

新型コロナウイルス感染症により、年末年始も家で静かに過ごす方が多いのではないでしょうか。今こそ生活スタイルを見直して、この冬はメタボリックシンドロームと無縁な体を手に入れましょう！

## 東京都立三田高校の皆さんからの応援メッセージ！

当院の隣にある、東京都立三田高校では、2020年11月2日・4日の2日にわたり「再彩祭」が開催されました。今年の文化祭では、「LIGHT IT BLUE」キャンペーンへの参加から始まり、新型コロナウイルス感染症に向き合う当院職員へ向けて、感謝のメッセージとして大きな垂れ幕を校舎に掲げてくださいました。病院からも良く見えて職員一同とてもうれしい贈り物を頂きました。垂れ幕制作は初めての取り組みだったそうで、デザインをしたいと希望した学生8人に加え、1・2年生総勢67人が垂れ幕制作に加わったとお聞きました。布を縫い合わせるところからの作業は、苦労もあったとのこと。校舎に掲げられた学生の皆さんの感謝のメッセージはしっかりと私たちへも伝わり、当院職員からもたくさんの「ありがとう！がんばります！」というメッセージが寄せられました。



## お知らせ

### エコロジーガーデンのご紹介

当院では、空気浄化機能が高いとされる植物と特殊土壤で製作された「エコロジーガーデン」を院内各所に設置しております。来院される方々に快適な病院環境を提供することができるよう、建物内外の緑化に力を入れております。

「エコロジーガーデン」設置においては、下記の企業様に「グリーン・オフィシャル・スポンサー」としてご協賛を賜り運営をしております（北棟1階ホールに協賛企業様の社名をサインボードにて掲示中でございます）。なお、新しくご協賛いただける企業様の募集も随時行っております。

（お問い合わせ先：施設管理課）



#### 【グリーン・オフィシャル・スポンサー（順不同）】

キリンビバレッジ株式会社、日本調剤株式会社、大成祭典株式会社、鈴木不動産株式会社、住友電設株式会社、鹿島建設株式会社、三建設備工業株式会社 東京支店営業部、金子産業株式会社、株式会社東京エコミック、株式会社竹中庭園緑化、株式会社柴橋商会 東京支店、株式会社横河建築設計事務所、株式会社ミキエステートサービス、株式会社ファイブエスティート、株式会社ダスキンヘルスケア、株式会社エコ・エナジー・ジャパン、株式会社アイ・アンド・イー、ミアヘルサ株式会社、セカンドシップ株式会社 セブン-イレブン済生会中央病院店、シンヨー電器株式会社、坪井工業株式会社、株式会社ダスキン木村、銀座スエヒロカフェテリアサービス株式会社

「なでしこ基金」へのご寄付ありがとうございました。心よりお礼申し上げます。

2020年10月～2020年11月

300万円…出光 正道様

10万円…六島 覚様、匿名

5万円…川村 哲也様