



特集 あなたの健診結果に  
**ロックオン!!**

太ってなくても要注意!

# やせメタボの リスク

「肥満=メタボ」のイメージがすっかり定着していますが、実は太ってなくても血圧・血糖・脂質に異常がある「やせメタボ」が日本人には多いのです。しかも、脳卒中や心筋梗塞になるリスクはメタボとほぼ同水準! さっそく健診結果をチェックしましょう。

※「やせメタボ」は体の状態をわかりやすく表現した造語です。



## 二人の健診結果をチェック!

		基準値	夫	妻	
身体計測	BMI(肥満度)	19.8~24.1	26.0	23.0	
	腹囲	男: 84.9以下 女: 89.9以下	89	70	
血圧	収縮期血圧	90~129	140	135	高血圧
	拡張期血圧	50~84	90	85	
血糖	空腹時血糖	70~99	110	98	高血糖
	HbA1c	4.7~5.5	5.8	6.0	
	中性脂肪	30~149	200	142	
脂質	HDLコレステロール	40~96	60	55	脂質代謝異常
	LDLコレステロール	60~139	120	160	
肝機能	AST	13~33	33	32	肝機能低下
	ALT	6~30	54	52	
メタボ判定	r-GTP	10~47	130	70	
	腹囲と高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つ以上に該当する場合		該当	非該当	

※オレンジ色は基準値を超えた項目。

奥さんは  
メタボに該当して  
いないけど基準値  
超えがいっぱい  
あるぞ!



やせメタボかも  
しれないぞ!

### メタボ

内臓脂肪の蓄積により  
高血圧・高血糖・脂質代謝  
異常がおこり動脈硬化  
が進行しやすい状態。



がんばって  
やせるぞ!

### やせメタボ

肥満ではないが高血圧・  
高血糖・脂質代謝異常が  
おこり動脈硬化が進行  
しやすい状態。



太ってないから  
たいていメタボ  
ないでしょ!

## やせメタボでも脳卒中・心筋梗塞の発症リスクはメタボと同水準!

### [脳卒中・心筋梗塞の発症リスク]

※非肥満(腹囲とBMIが基準値未満)で、高血圧・高血糖・脂質代謝異常の該当数が0個の人を「1」とした場合

男性



女性



出典:厚生労働省研究班



肥満でなくても  
血圧・血糖・脂質・  
肝機能に基準値超えが  
あれば要注意!

内臓脂肪が  
こびりついている...



太ってないのに  
どうしてメタボ?

## やせメタボの原因は脂肪がつく場所にある!

食べ過ぎや運動不足などで消費されずに余ったエネルギーは、脂肪として蓄えられます。脂肪がつく場所によっては見た目に影響しないので、気づかないのが厄介です。

【脂肪が蓄えられる場所と順番】 ※脂肪の容量は10代後半までおおよそ決まる。

### ①皮下脂肪

食べ過ぎ、運動不足による余剰エネルギーは最初に皮下脂肪として蓄えられる。

【場所】皮膚と筋肉の間  
・太もも ・おしり ・下腹部

蓄えやすいのはこんな人

●閉経前の女性  
(皮下脂肪の容量がもともと大きい)

### ②内臓脂肪

皮下脂肪におさまりきれないエネルギーが内臓脂肪として蓄えられる。

【場所】小腸腸間膜の周り  
・おへそ周り

蓄えやすいのはこんな人

●男性  
(皮下脂肪の容量がもともと小さい)  
●閉経後の女性  
(女性ホルモン減少で内臓脂肪が蓄積しやすい)

### ③異所性脂肪

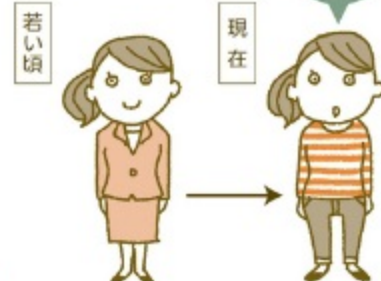
皮下脂肪と内臓脂肪におさまりきれないエネルギーが本来蓄積されない場所に脂肪として蓄えられる。

【場所】筋肉や内臓の内部  
・筋肉 ・肝臓 ・すい臓 ・心臓

蓄えやすいのはこんな人

●もとはやせ型。  
成人してから体重増加  
(皮下脂肪も内臓脂肪も容量がもともと小さい)  
●体重やサイズは  
変わらないが筋肉が減った

やせている人は  
少し太っただけで  
②や③が  
つきやすいんだ!



やせメタボも  
メタボ同様に  
運動と食事で  
改善できるわ!



## やせメタボは異所性脂肪タイプかも!

### 生活習慣病につながる 異所性脂肪の危険性

異所性脂肪は毒性が強く、内臓や血管に直接的にダメージを与えます。やせているからと放っておくと、生活習慣病が進行してしまうかも…。

#### 筋肉への蓄積

インスリンの作用が低下するため、筋肉内への糖の取り込みが低下し、糖尿病発症リスクがUP。

#### 肝臓への蓄積

脂肪肝→肝炎→肝硬変→肝臓がんになる原因に。

#### すい臓への蓄積

血糖を下げるインスリンの合成や分泌が低下し、糖尿病発症リスクがUP。

#### 心臓への蓄積

心臓の冠動脈の動脈硬化が進み、狭心症や心筋梗塞の原因に。

## やせメタボを予防しよう

### 対策1 体を動かす

- ・「ウォーキング」や「軽めのジョギング」などの有酸素運動
- ・1日あたり男性は9,000歩、女性は8,000歩以上歩く
- ・家事などでこまめに体を動かす

#### 運動が苦手な人は… 体を動かすひと工夫

- 家事では…
  - 掃除機を普段より念入りにかける
  - 床のぞうきがけ
  - 洗濯物を干すとき、取り込むときにかかとを上げる
- 家の周りでは…
  - 家から10分の距離は歩く
- 通勤では…
  - 早歩きする
  - 電車やバスでは積極的に立つ
- 休日は…
  - ラジオ体操は10分間で効果あり
  - 子どもとの外遊び など

日常生活の中で体を動かす生活活動を増やせばいいのよ!



### 対策2 食事はバランス良く

#### バランスの良い食事の目安

毎食3つのお皿をそろえる

#### 主食

ごはん・パン・めん [糖質]



#### 主菜

肉・魚・卵・大豆製品 [たんぱく質・脂質]



#### 副菜

野菜・海藻・きのこ [食物繊維・ビタミン・ミネラル]



#### 異所性脂肪を増やす高脂肪食に注意!

- 脂肪が多い肉
  - 牛や豚のバラ・ロース
  - ソーセージ・ハム・ベーコン
- 菓子
  - 洋菓子
  - 菓子パン
- 乳製品
  - アイスクリーム
  - チーズ
  - バター
- 加工品
  - カップ麺
  - 冷凍食品
  - ファストフードなど

一緒にウォーキングすると楽しいわ!

