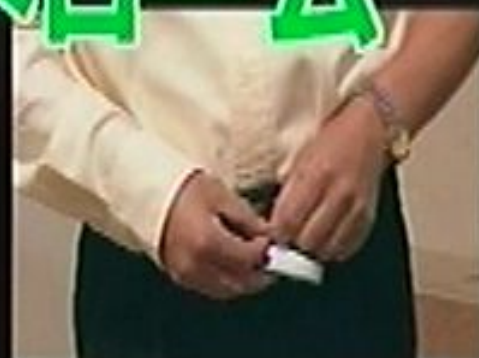




メタボリック シンドローム





NHK E

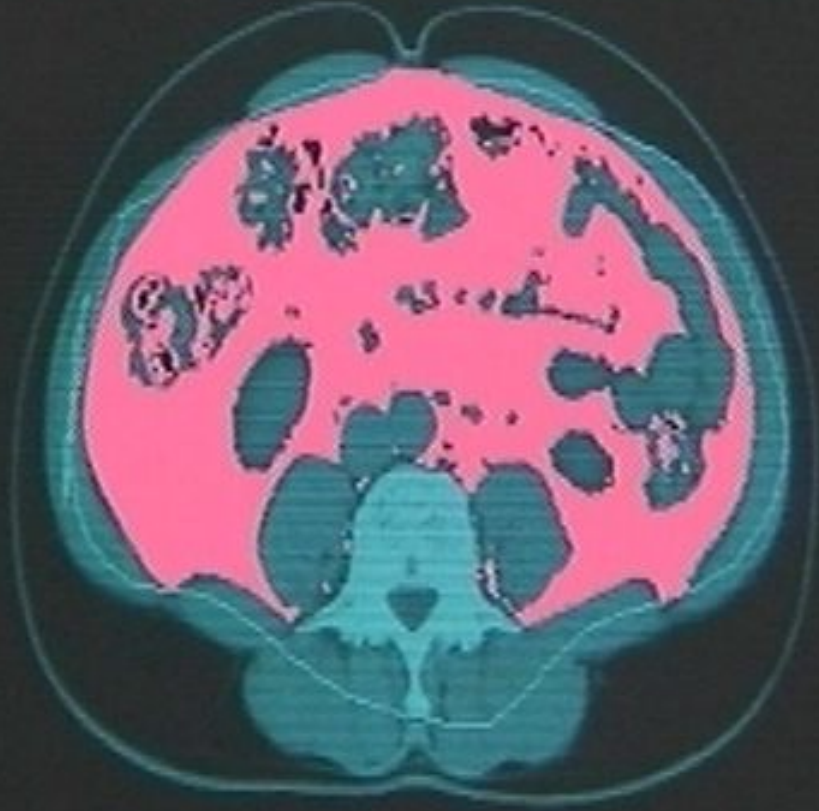
1000万人

IMA 12
SEQ 8

Mean 1 -99.1
SD 1 20.0
Area 1 201.3

Case
Reg
Gra
Ima
Upp
Low
Hi
Dr
De

R



kV 120
mA 220
TI 1.0
GT 0.0



脳卒中
心臓病



NHKみんなの広場ふれあいホール



まよりの
健康

ここが聞きたい! ASK THE DOCTORS
名医にQ





運動效果
5割増!

健康スペシャル

CCPWRBUT
名医にQ

2008

きょうの
健康



脱メタボ・アカデミー





パパイヤ鈴木

北陽
蛇川美穂子 伊藤さおり





健康
松岡 正美

健康
福家 睦





Q

「メタボリック シンドローム」

日本語では他に

なんと呼ばれている？



「メタボリック シンドローム」

日本語では他に
なんと呼ばれている？

代謝

症候群

metabolic syndrome

A

内臓脂肪

症候群

内臓脂肪
とは?

肥満

宮崎 滋

東京逓信病院部長



皮下脂肪

内臓脂肪
とは?



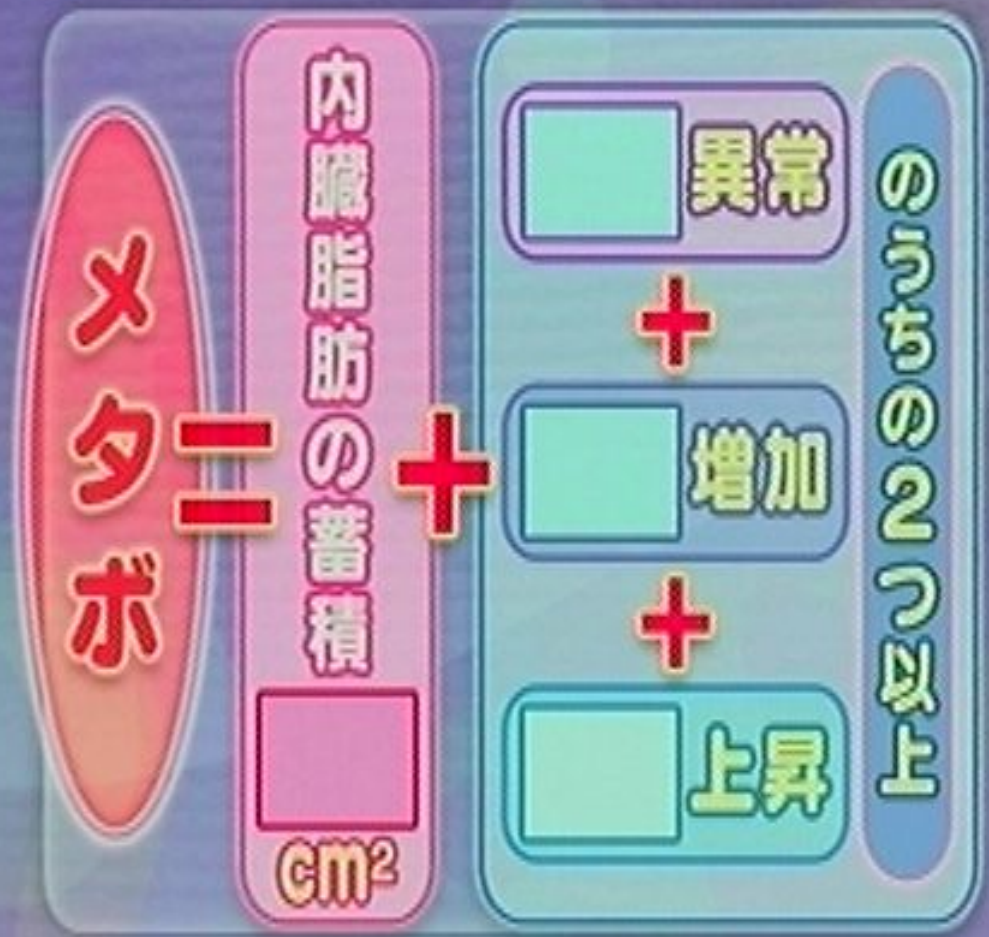
HKU



內臟脂肪

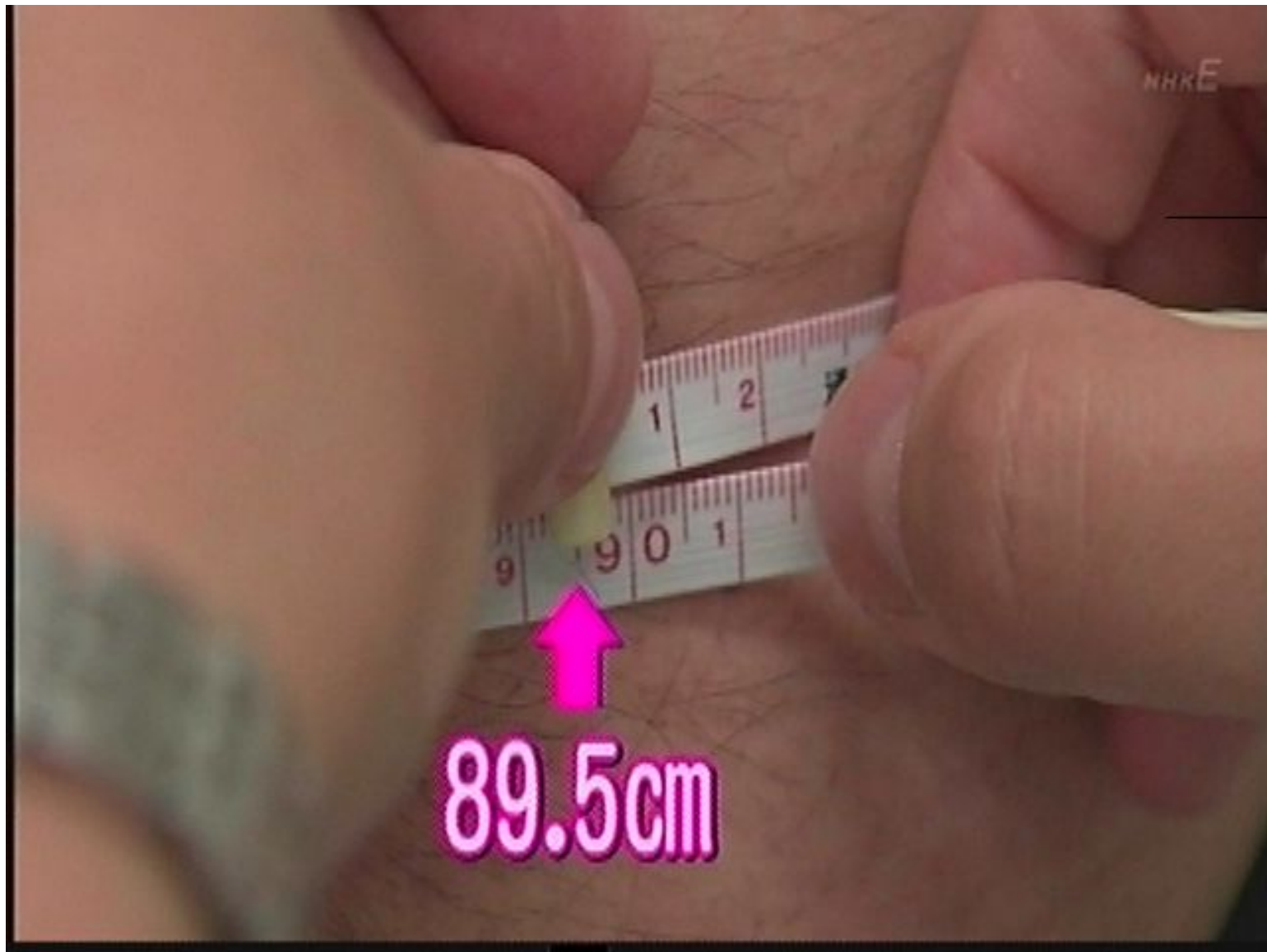
数学





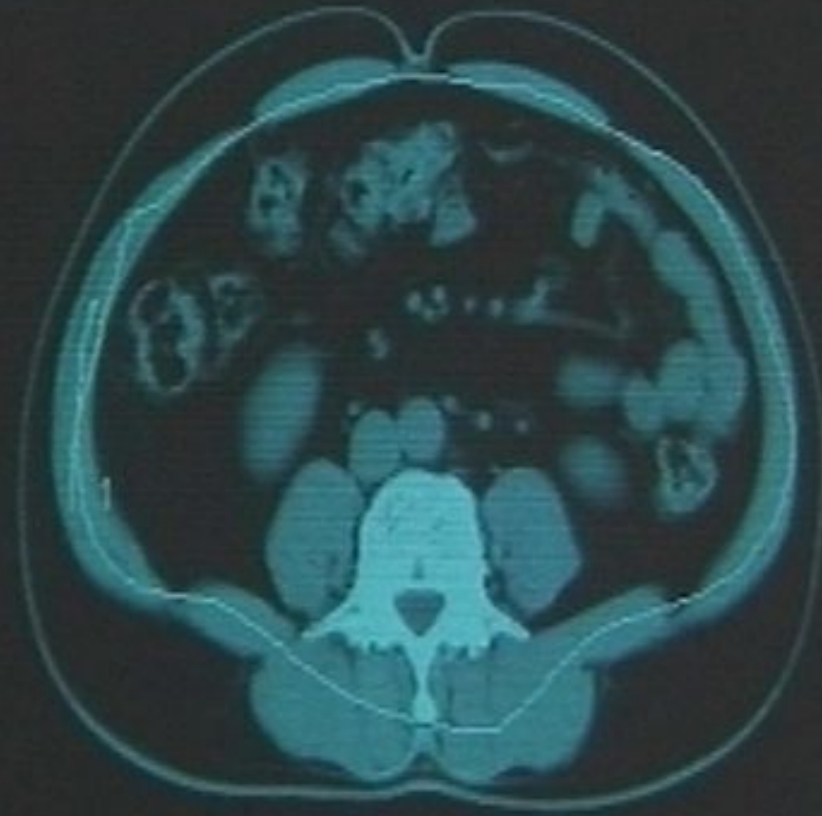


千葉大学医学部附属病院



IMA 12
SEQ 8

R



kV 120
mA 220
TI 1.0
GT 0.0

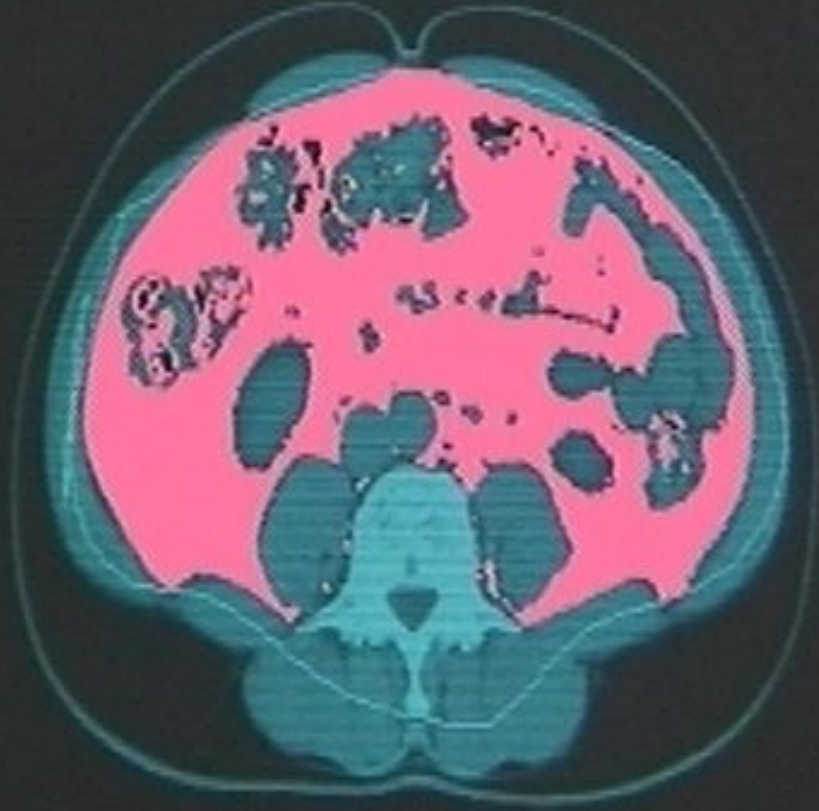
CA
Reg
Gra
Ima
Upp
Low
Hi
Dr
De

IMA 12
SEQ 8

Mean 1 -99.1
SD 1 20.0
Area 1 201.3

Case
Reg

R



Gr
Ima

Upper
Lower

Hi

Dr

De

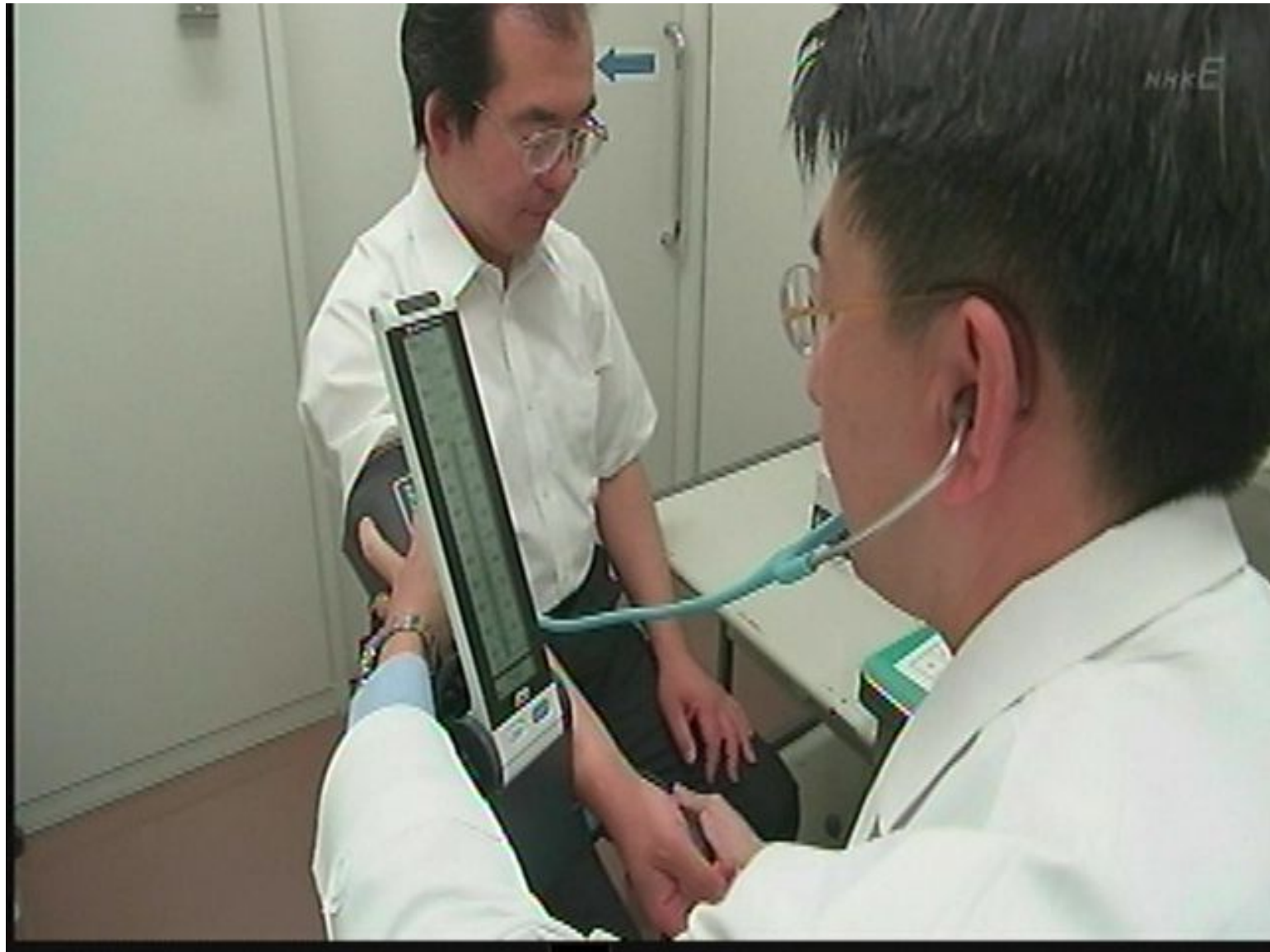
kV 120
mA 220
TI 1.0
GT 0.0



メタボの条件①

内臓脂肪が

100cm² 以上



メタボの条件②

- 脂質
- 血糖
- 血圧





内臓脂肪の蓄積 **100** cm²



おへその位置のウエスト

男

85
cm以上

女

90
cm以上




女性

男性



脂肪の模型(1kg)

A man in a dark suit, white shirt, and patterned tie is speaking at a podium. He is looking down at his notes. The background features a large screen with a green and white abstract pattern. A graphic overlay is positioned in front of him, containing text in Japanese.

糖尿病・脂質異常症

横手 幸太郎

千葉大学講師





健康の心臓

中

中

中



動脈硬化

内臓脂肪 → 中性脂肪を増やす
→ 動脈硬化が進む







HDLを減らす

→ さらに動脈硬化が進む

動脈硬化



内臓脂肪 → 血糖を増やす

NHK E



内臓脂肪 → 血圧を上げる

健康マシーン

内臓脂肪

動脈硬化



健康なピーマン

NHK E



内脏
脂肪

糖

糖

血压

血压

糖

脂質異常

血糖増加

血压上昇

動脈硬化

保健



ウエスト測定

NHK E

基本は立って測定します





ポイント

おへそ周りで測る



ウエスト測定

ポイント

軽く息を吸い 吐いたところで測る







ウエストの大きさが

男 85cm以上

女 90cm以上



中性脂肪・・・150mg/dL以上

あるいは

HDL
コレステロール・・・40mg/dL未満

あるいは

脂質異常症の薬をのんでいる



空腹時血糖値 ≥ 110 mg/dL 以上

あるいは

血糖を下げる薬をのんでいる



上の血圧...130mmHg以上

あるいは

下の血圧...85mmHg以上

あるいは

血圧の薬をのんでいる

ウエスト **男 85cm以上** **女 90cm以上**

+

中性脂肪 150以上 HDL 40未満 **服薬中**

空腹時血糖値 110以上 **服薬中**

上の血圧 130以上 下の血圧 85以上 **服薬中**



メタボ
ウエストと
2つ
以上 **チェック**

**メタボ
予備群**
ウエストと
1つ **チェック**

**危険な
状態でない**
なし





血管年齢チェック!

血管年齢
チェック

NHK E

心臓病

尾崎 行男

藤田保健衛生大学教授

荒田さんの年齢 50 歳

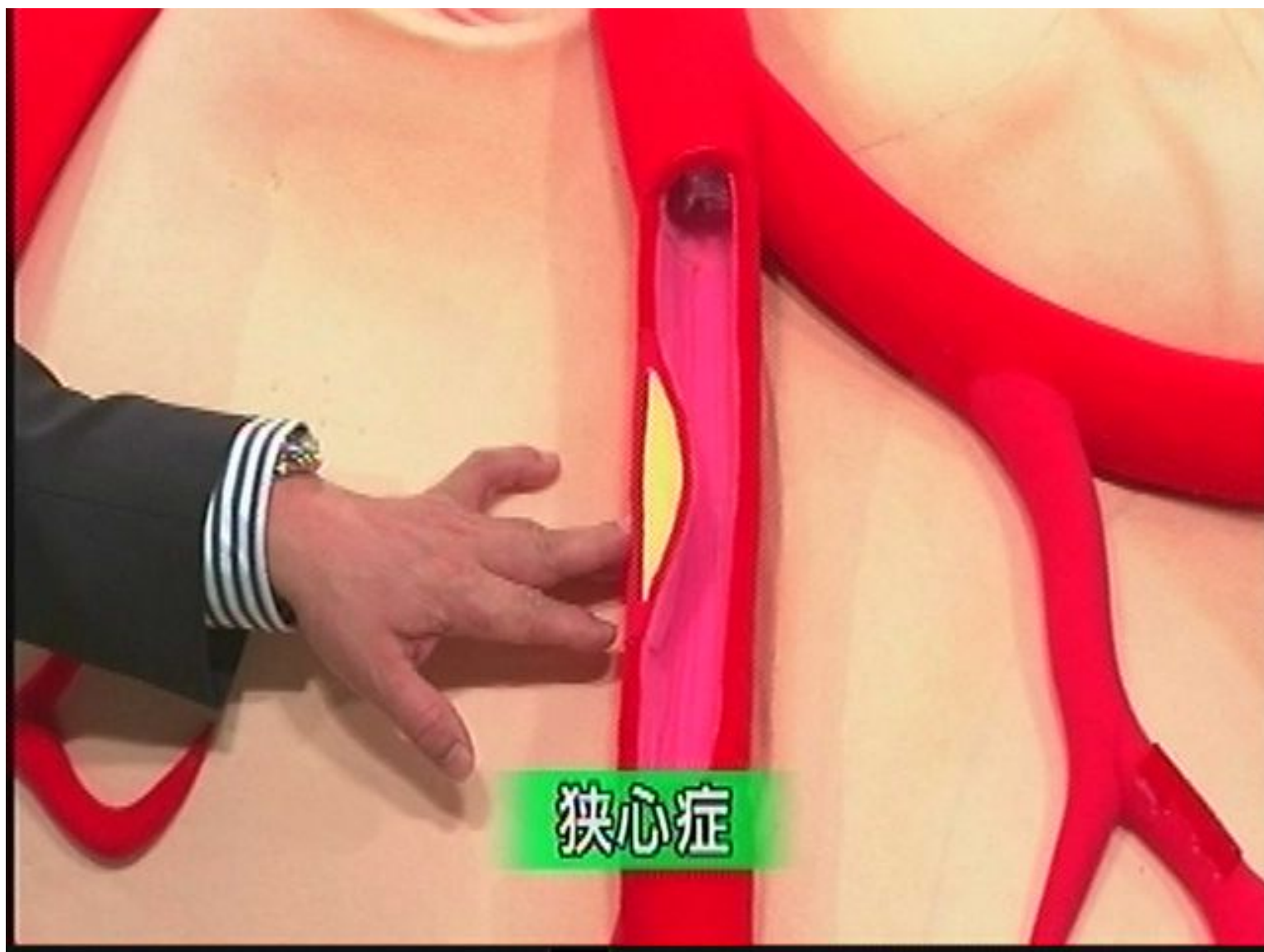
血管年齢

42

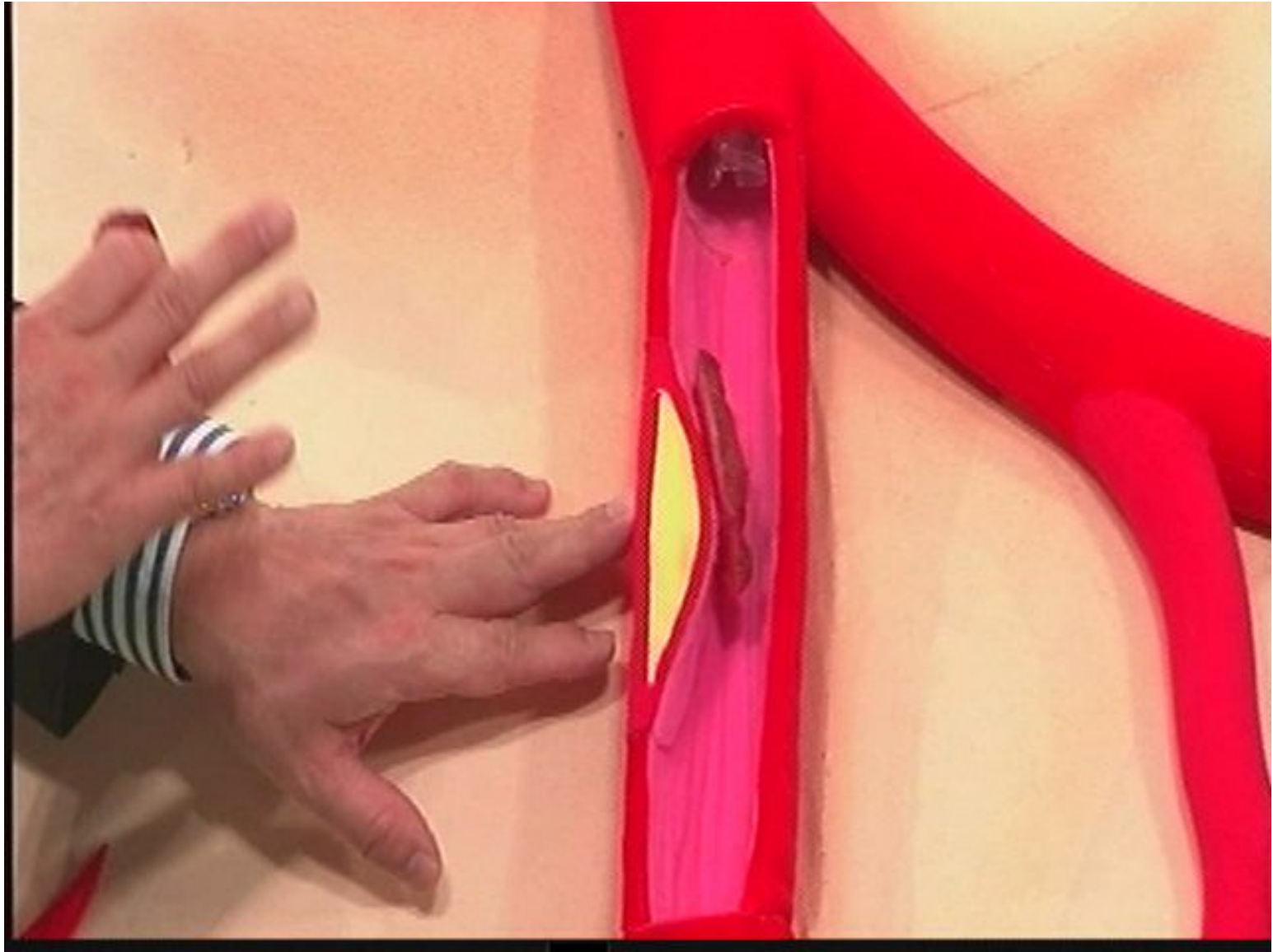
歳



動脈硬化



狭心症





血栓(血のかたまり)





カテーテル治療



ステント(金属の網)で血管を広げる







バイパス手術





內臟脂肪

復習



F = 178.5
MA 12
EQ 3

Mean 1
SD
Area 1

復習

脂質

血糖

血压

R

V 120
MA 220
T 1
T 0.0

復習

心臟病
腦卒中









ウエストをひねる



このダンスの歩数
= 1曲200歩+全身運動

家庭訪問





NHK E



1日の食事

計 2420kcal

有賀さんの1日

食事

朝 牛乳、大豆のクッキー

昼 寿司、カツサンド

晩 あんかけ焼きそば
おにぎり

他 飲むヨーグルト
野菜ジュース

計2420kcal

運動

デスクワーク

犬の散歩

平均6500歩

=計2380kcal

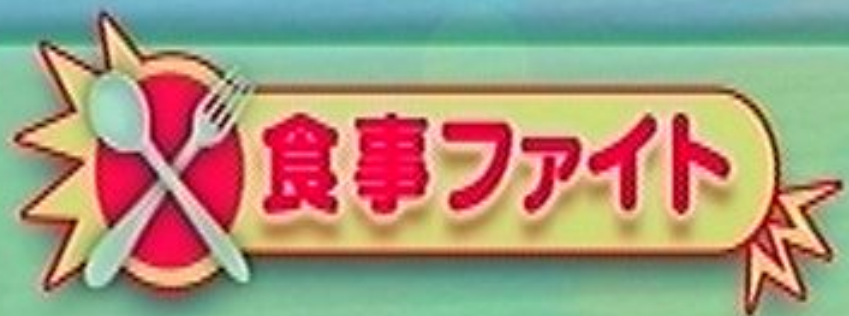
WPK E

$40\text{kcal} \times 365\text{日} \times 5\text{年}$
 $= 73000\text{kcal} \rightarrow \text{体重} 10\text{kg分}$





フォト日記対決!



パイキング対決!



摂取量のめやす **男性**

1日 2000~2200kcal

1食 750kcal



摂取量のめやす (女性)

1日 1800~2000kcal

1食 600kcal





体重80kgなら半年で4kg減量

80kgの人が半年で4kg減らすには

さらに1日160kcal減

食事 80kcal 減

運動 80kcal 増

80kcalの食品

緑茶 130ml
1.3缶

緑茶 130ml
1.2缶

緑茶 130ml
1/2缶

大福
1/2個

大福



ごはん
茶わん
1/3杯

あんぱん(80g)
1/3個

大福
1/2個

80kcalの食品



80kcalの食品





nhkE

運動指導

宮地 元彦

国立健康・栄養研究所 プロシエ外リーダー

80kgの人が半年で4kg減らすには

さらに1日160kcal減

食事 80kcal 減

運動 80kcal 増

運動 80kcal の目安



歩行

20分



軽い
ジョギング

10分



サイクリング

15分



水泳

7~8分

どれか1つ



効果的な歩き方

① 速く歩く



効果的な歩き方

② 歩幅を大きく



効果的な歩き方

③ 姿勢よく20m前を見て



効果的な歩き方

④ うでをふる





普段の歩き方より1.5倍エネルギーを使う

2008 きょうの健康

健康ワザ

マンボダンスのポイント

上級編





運動指導
三船 智美





メタボ解消のポイント
楽しく長く続けられる運動を

社会科

あの町！この町！

メタボ対策







阿波踊り体操

青森県

健康雪かき体操



NHK E

福井県鯖江市



ちかもんくんと一緒に健康体操シリーズ

内臓脂肪撃退!

GO! GO!

メタボリック55

実践編・5分バージョン



忍にん体操です

脱メタボの3か条

① ゆっくりやせる

半年で体重の5%

② 食事と運動を組み合わせる

③ よくなった生活習慣を維持

Q&A
脱メタボ!

Q 総コレステロールを測らなくなっ
たのはなぜ?

Q&A
脱メタボ!

Q

メタボを改善するための
食事は？ アルコールは？

Q&A
脱头夕术!

心臓病

尾崎 行男

藤田保健衛生大学教授

Q&A
脱タボ!

Q 夫は狭心症で高血圧
タバコも酒もやめられないが？

Q&A
脱メタボ!

運動指導

宮地 元彦

国立健康・栄養研究所 プロジェクトリーダー

Q&A
脱メタボ!

Q メタボの人が運動するときの
注意点は?

小論文



脱メタバ宣言

メボダンス
と
大また歩きで
脱メボ

健康スペシャル

2008



メタボ・予備群の人は 1日に
プラス3000歩をめざしましょう!

