

## 長寿印西・健康サロン

セコメディック病院

副院長 川越 康博

### 一、はじめに

脳卒中の原因である動脈硬化の予防は、危険（進展）因子の肥満、高中性脂肪血症、メタボ、高血圧、等々を、早く発見し、食事療法と運動で改善することです。

### 二、肥満、高中性脂肪血症、メタボの病態と原因

1、**肥満**。肥満の判定はボディマスインデックス（BMI）でします。BMIは体重（kg）を身長（m）の二乗で割ります。これが、25以上は肥満、30以上は重症肥満です。そして肥満には、内臓脂肪型（リンゴ型）肥満と、皮下脂

肪型（洋ナシ型）肥満があり、前者の型が、病原性が高く、メタボはこの型です。

2、**高中性脂肪血症**。空腹時の血液検査で、150 mg /dl 以

上がこれです。

3、**メタボ**。正式にはメタボリックシンドロームと言います。へその高さの腹周囲径が、男性 85 cm以上、女性 90 cm以上の内臓脂肪型肥満に、次のABCの内、2つ以上合併

した病態です。A：中性脂肪 150mg/dl 以上か善玉（HDL）コレステロール 40mg/dl 以下。B：血圧 130/85 mmHg 以上。C：血糖（空腹時）110 mg /dl 以上。

4、**原因**。これらの主原因は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足です。

### 三、食事療法

食事療法は、食べる物の総

カロリーの減量、即ちダイエットです。

①目的の確認。まず、脳卒中にならない為にすることを確認します。

②腹八分。食事は腹八分です。既に肥満の人は、満腹中枢の

異常で、いくら食べても満足しないので、目で見て一人前までか、それより 1～2割少なめにします。

③カロリーの多いものを少なく。甘いもの油っこいものはカロリーが多いので、これらを減らし、カロリーの少ない野菜海草キノコ等を多く食べます。特に菓子類は、カロリーが高いです。油もののフライや天ぷらよりは、さしみ、煮魚、焼き物がお勧めです。月に 0.5 kg やせれば、一年で 6kg で、ゆっくり確実にやせましょう。

### 四、運動療法

軽い運動（有酸素運動）を、一日 30 分以上、週に 3 回以上が有効です。【続く】

