

# ふくだ内科クリニックニュース 冬号

大阪市淀川区宮原1-6-1ブリックビル2F 院長 福田正博



生活習慣予防として、食事内容の改善と継続した運動が望まれます。まずは、自分に合ったペースで無理をせず、日常生活の中で活動量を増やすことから始めてはどうでしょうか？

## 日常の活動量アップでメタボ対策！

つまり、あなたの動きの量

**身体活動** (安静している以外の全ての動き)

= **生活活動** (運動以外の活動) + **運動** (意図的に体力維持向上に実施するもの)

### 1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動	強度	生活活動
軽い筋トレ バレーボール 20分	3 メッツ	歩行 20分 屋内の掃除 20分 洗濯 20分
速歩 ゴルフ 15分	4 メッツ	自転車 15分 子供と遊ぶ 15分
軽いジョギング エアロビクス 10分	6 メッツ	階段昇降 10分
ランニング 水泳 7~8分	8 メッツ	重い荷物を運ぶ 7~8分

**メッツ** ... 身体活動の強さ。安静状態で1メッツ。

**エクササイズ (Ex)** ... 身体活動の量。身体活動の強さに実施時間をかけたものです。  
3メッツ×1時間=3エクササイズ

3.5メッツ  
掃除機 (17分)

3.8メッツ  
風呂掃除 (16分)

4.5メッツ  
草むしり (15分)

「メタボリックシンドローム」と診断される基準値は？

内臓脂肪蓄積 + 2個以上の危険因子 = メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」の診断基準

必須項目	3項目中、2項目以上に該当
ウエスト周囲径 男性 85cm以上 女性 90cm以上	1 中性脂肪(トリグリセリド) 150mg/dL以上 ..... かつ/または ..... HDL(善玉)コレステロール 40mg/dL未満
	2 収縮期血圧 130mmHg以上 ..... かつ/または ..... 拡張期血圧 85mmHg以上
	3 空腹時血糖 110mg/dL以上

たくさん動くと、消費エネルギーが増えて、糖や脂質の代謝が活発になり、内臓脂肪の減少が期待できます。

**週23エクササイズ (Ex) の身体活動 (運動・生活活動) を目標に！**  
(1日3~4エクササイズ (Ex) が望ましいです)

※3~4Exとは1~1時間半のウォーキングに相当します。厚生労働省「健康づくりのための運動指針2006」より

○●身体活動アップの一例●○

Mさん(51歳、男性)  
平日 月~金



通勤歩行 40分 2Ex  
1週間で 10Ex のみ  
→明らかに運動不足！

活動を追加

昼食に外出徒歩20分 1Ex  
階段を使う 10分 1Ex  
→平日(5日間) 10Ex

(土曜) 犬の散歩 20分 1Ex  
(日曜) 庭そうじ 30分 2Ex

13Ex  
プラス



一週間合計 23Ex



目標達成！！

日常に体を動かし、食事のバランスにも注意して、お腹をすっきりしましょう！