



更年期を迎えたら メタボにご用心！



8時限目は、産婦人科の村上先生から女性の生活習慣病リスクについて解説いただきます。

さまざまなライフステージで起こるカラダの変化をあらかじめ理解し、受け入れながら生活習慣の改善に取り組みたいかがでしょうか。共済組合では人間ドックや特定健診、特定保健指導で皆さんの健康づくりをサポートしていますので積極的にご利用ください。

女性のメタボには理由があります /

更年期とメタボリック症候群

メタボリック症候群(メタボ)とは別名「内臓脂肪症候群」とも呼ばれているように、内臓脂肪の蓄積による肥満によって引き起こされるさまざまな症状のことです。「肥満症」「高血圧症」「高脂血症」「糖尿病」は別々に進行するのではなく、内臓脂肪型肥満が関わっており、放置すると心臓病や脳卒中といった重篤な病気を招く可能性があります。

メタボは、女性と男性では原因や発症の仕方が異なっています。そのカギとなるのが更年期であり、女性ホルモンです。女性のメタボの特徴について説明します。

区分	メタボ判定値	
腹囲	男性	85cm以上
	女性	90cm以上
1 血糖	空腹時血糖	110mg/dl 以上
	HbA1c (NGSP 値)	6.0% 以上
2 脂質	中性脂肪	150mg/dl 以上
	HDL コレステロール	40mg/dl 未満
3 血圧	収縮期	130mm Hg 以上
	拡張期	85mm Hg 以上

保険者が行う特定保健指導の基準値とは少し異なります。

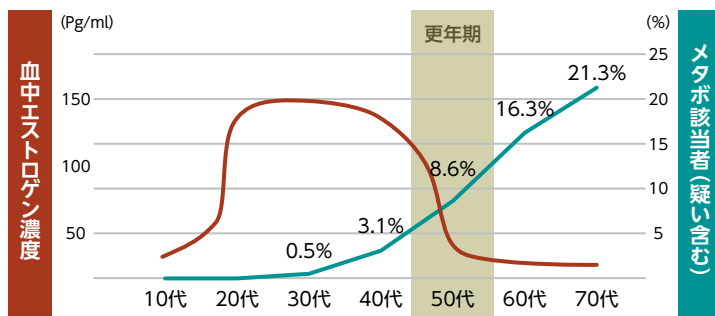
- ・空腹時血糖 = 100mg/dl 以上
- ・HbA1c = 5.6% 以上

体重増加は女性ホルモンが影響！

女性は男性と比べるとメタボになる割合は少ないのですが、更年期を過ぎるとメタボのリスクが一気に急上昇します。その原因は女性ホルモンであるエストロゲンの分泌が減少するためです。エストロゲンは妊娠や出産に適した体づくりに必要であるだけでなく、骨や脂質の代謝などにも関連し、骨量の減少や血管の劣化を抑えて骨粗鬆症や動脈硬化を予防し、内臓脂肪を分解しやすくするなど、健康を維持するうえでも欠かせない存在です。

エストロゲンが減少する時期を更年期といい、閉経をはさんだ前後10年を指します。日本人女性の平均閉経年齢は約50歳といわれていますので、45～55歳ごろにあたります。実際に日本でメタボが強く疑われる女性は30代では0.5%ですが、40代以降に急増(3.1%)し、50代 8.6%、60代 16.3%、70代で21.3%との報告があります。

なぜエストロゲンが減少すると、メタボのリスクが高まってしまうのでしょうか？



エストロゲンは、血管内皮から血管拡張因子である一酸化窒素の産生を高める、動脈硬化を起こす血管平滑筋細胞の増殖を抑える、LDLコレステロール(動脈硬化を進める悪玉コレステロール)を減らしHDLコレステロール(動脈硬化を抑える善玉コレステロール)を増やして血管を若々しく保つ重要な働きがあります。閉経まで高血圧や脂質異常が少ないのは、主にエストロゲンが守ってくれているからなのです。

また、エストロゲンは、内臓脂肪を減らす働きがあります。更年期に入ってエストロゲンの分泌が減ると、お肌の張りは落ちるのに、食欲を促すホルモンが増える一方で、内臓脂肪が増え、メタボを引き起こしやすくなります。

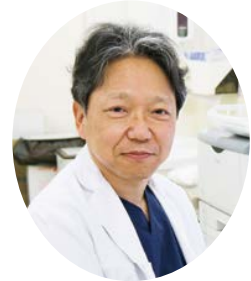
これは肥満の割合が男性は40歳代をピークに減るのに対し、女性は逆に増えていくことから明らかです。



メタボを防いで元気な毎日！

メタボを防ぎ生涯にわたって元気な毎日を過ごすためには、どうすればよいのでしょうか？

「中年太り」という言葉が示す通り、更年期は太りやすい年代です。自分の適正体重を知り、食事・運動に注意しましょう。しかし、実際は効果的に行う方法を自分の力だけで習得することは難しいのが現実です。そういう人は、ぜひ、保険者が提供する「特定保健指導」に参加してください。実際にメタボリックシンドロームにあてはまる人は、特定健康診査のあとで、特定保健指導の対象になり保険者から連絡があります。どのようにすればメタボリックシンドロームを解消できるかを、専門家の指導を受けることもできます。



山陽小野田市民病院
産婦人科医長
日本産科婦人科学会専門医
村上明弘 先生

あなたの適正を確認してみましょう！



○BMI = 体重kg ÷ (身長m × 身長m)

○適正体重 = 身長m × 身長m × 22

○適正カロリー = 標準(適正)体重 × 係数(25~30kcal)

(1日あたり)

※係数とは身体活動の量です

身体
活動量の
目安

- ・やや低い(デスクワーク) 25~30kcal
- ・適度(立ち仕事) 30~35kcal
- ・高い(力仕事) 35kcal~

BMI値	判定
18.5未満	低体重
18.5以上~25未満	普通体重
25以上~30未満	肥満 1度
30以上~35未満	肥満 2度
35以上~40未満	肥満 3度
40以上	肥満 4度



お問い合わせ

保険課 健康推進担当 ☎ 083-925-6142