

北病院

耳より情報



メタボからフレイル!? 手遅れにならないために

北病院病棟看護師
摂食嚥下障害看護認定看護師

永井 浩美



9月は食欲の秋ですね。皆さんは健診でメタボリックシンドロームを指摘されていませんか？

メタボリックシンドローム、略してメタボとは、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れた時に診断されます。実はメタボの方が将来フレイル（虚弱）になる可能性が高いことをご存じですか？

イギリスの研究によると、標準体重の人がフレイルになるリスクは2.7%ですが、肥満の人では7.9%で約3倍になります。メタボの人は太っていて栄養満点に見えますが多くは脂肪で、体を動かす習慣がない人が多くいます。フレイルは筋力・筋量が減ることが原因で引き起こされるため、太っていてもフレイルということが起きるのです。

日頃から、栄養バランスの良い食事を心がけて、体を動かす習慣を身に着け、フレイルを予防しましょう。