

シンポジウム2

肥満症／メタボリックシンドロームの予防・治療と運動

愛知学院大学心身科学部健康科学科
佐藤 祐造

近年における日常生活のオートメ化、コンピュータ化に伴う身体運動量の減少は、欧風化した食生活と相まって、運動不足と過食（高脂肪食）をもたらし、内臓肥満（腹囲:男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ ）、高脂血症（ $\text{TG} \geq 150\text{mg/dl}$ 、 $\text{HDL-C} < 40\text{mg/dl}$ ）、高血圧（ $\geq 130\text{mmHg}$ 、 $\geq 85\text{mmHg}$ ）、糖尿病（ $\text{FBS} \geq 110\text{mg/dl}$ ）の集積である「メタボリックシンドローム」を増加させている。食事の適正化と身体トレーニングの継続は、個体のインスリン抵抗性改善を介し、インスリン抵抗性関連の全ての生活習慣病／メタボリックシンドロームの予防・治療に有用である。本シンポジウムでは、これまでに得られた自験成績を中心に、内外のevidenceを紹介するとともに、具体的な運動処方も提示したい。