

アルコールとメタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームとは？

内臓肥満の状態(基準は腹囲が男性は85cm 女性は90cm 以上)かつ、高血圧(130/85mmHg 以上)・脂質異常症(HDL コレステロールが40mg/dl 以下あるいは中性脂肪(TG)が150mg/dl 以上)・高血糖(空腹時血糖が110mg/dl 以上)の3つの項目のうち、2つ以上が当てはまる場合をいいます。

なぜメタボリックシンドロームを問題にするかというと、この状態ではきわめて動脈硬化をきたしやすく、心臓・血管病(脳梗塞や心筋梗塞など)の重大な病気になる危険性が大きいからです。



メタボリックシンドロームとアルコールの関係とは？

メタボリックシンドロームの要素である肥満・高血圧・脂質異常症・高血糖などはお酒の飲みすぎも原因となることからメタボリックシンドロームとアルコールの関係性を示すことができます。

●肥満とアルコールの関係

お酒自体のカロリーだけでなく、つまみが脂っこいものであったり、アルコールによって食欲が亢進したりすることによっても起こります。

●高血圧とアルコールの関係

飲酒量は少量から血圧を上昇させ、量が多くなるほど血圧上昇は起こりやすいと報告されています。

つまみでの塩分摂取も過剰になりやすく高血圧に関連していると考えられます。

●脂質異常症とアルコールの関係

飲酒により中性脂肪が増加することが指摘されます。

●糖尿病とアルコールの関係

つまみによるカロリーの取り過ぎが高血糖を助長することもあります。

メタボリックシンドロームの予防および治療には、

「節度ある適度な飲酒」として成人男子では
1日平均2ドリンク（純アルコールで20g/日本酒換算約1合）
程度までとし、さらに週に2日以上
の休肝日を入れることが大切とされています。



YaDocでは飲酒量が記録できます。
記録をつけて一緒に振り返ってみませんか？
アルコールと上手に付き合って、メタボリックシンドロームを予防・改善していきましょう！
ご希望の方はご相談下さい！

