

## 「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)」とは・・・

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、脂質代謝異常、喫煙のうち2つ以上が重なった状態を呼びます。

ウエストサイズ  
男性: 85cm以上  
女性: 90cm以上

+

高血糖  
高血圧  
脂質代謝異常  
喫煙

=

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可能性のある人は、その予備軍を含めると1960万人、40歳以上の男性で2人に1人、女性で5人に1人の割合と推定されます。



(平成16年国民健康・栄養調査)

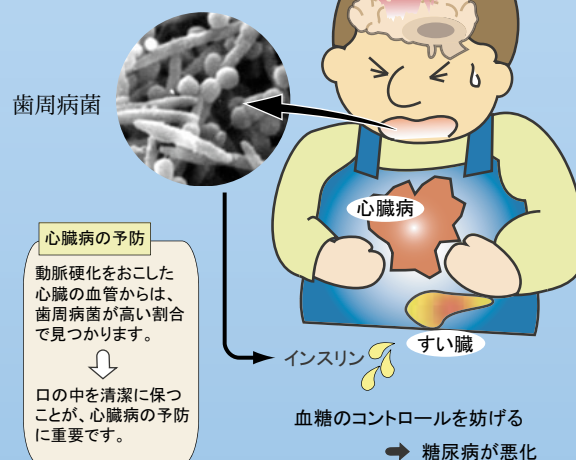
メタボリックシンドロームを放置し、予防策をとらないと、動脈硬化が進行し、心筋梗塞をはじめとする心臓病や脳血管障害(脳卒中)のリスクが高まることがわかっています。

また、歯周病とメタボリックシンドロームは深い関係があることが最近明らかになってきています。

## 「メタボリックシンドローム」と 「歯周病」の深い関係

＜心臓病のリスクを高める＞

歯周病が進行すると、歯周病菌が血液中に入り込み、心臓の内膜や弁膜、心臓を取り巻く冠動脈に感染すると細菌性心内膜炎、狭心症、心筋梗塞といった心臓病の発症リスクを高くします。



＜歯周病は糖尿病を悪化させます＞

歯周病が悪化すると、歯肉の炎症によって発生する物質がすい臓で分泌されるインスリンの働きを妨げ、糖尿病の状態を悪化させます。

糖尿病の改善  
歯周病を治療  
↓  
血糖値の値が改善し、  
糖尿病の状態もよくなります。

歯周病の予防や治療で、メタボリックシンドロームや心臓病のリスクを低下させるためには、

「定期的にかかりつけ歯科医院で  
歯周病チェックを受け、口の中を  
清潔に保つケアが欠かせません。」

## 生活習慣の改善は肥満と歯周病の予防

内臓脂肪をためやすい人の生活習慣や好みには、特徴的な傾向があり、これを改善することが、肥満や歯周病の予防につながります。

\*厚生労働省の調査(松澤ら、糖尿病発症高危険群におけるインスリン抵抗性とその生活基盤に関する多施設共同追跡調査、2001)



＜肥満予防のために＞

- ・栄養バランスの取れた食生活を心がける
- ・間食の回数を減らす  
栄養バランスの取れた食事や間食回数を減らすことは肥満予防につながります。
- ・食事のときによく噛むこと  
よく噛むことで満腹感が得られて食べ過ぎることがなくなります。

よく噛んで食べることは  
効果的な肥満対策です

よく噛むことは、歯への歯垢の付着を減少させる効果で歯周病を予防するだけでなく、肥満を予防できることがわかってきました。

よく噛むことで脳内の神経伝達物質(ヒスタミン)が増えます。  
このヒスタミンが食欲を押さえエネルギーの代謝促進に働くので、しっかり噛むほど効果的に脂肪を燃焼し、肥満の改善と予防につながります。



早食いは必要以上に食べ過ぎる原因となります。  
「一口30回噛む」ように心がけて楽しく食事をしましょう。