

移植後の メタボリック・シンドローム

【定義】

- ◎ メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることにより心臓病や脳卒中になりやすい病態のこと
～厚生労働省生活習慣予防のための健康情報サイトより～

メタボリック症候群の診断基準

1 必須項目 (内臓脂肪蓄積)

- ウエスト周囲径
 - ・男性 85cm以上
 - ・女性 90cm以上



2 選択項目 ①に加えさらに次のうち2項目以上あてはまる

- 高脂血症項目
 - ・中性脂肪 150mg/dl以上 のいずれか
 - ・HDLコレステロール 40mg/dl未満 または両方

- 高血圧項目
 - ・最高(収縮期)血圧 130mmHg以上 のいずれか
 - ・最低(拡張期)血圧 85mmHg以上 または両方

- 糖尿病項目
 - ・空腹時血糖値 110mg/dl以上

1と2にあてはまる人は、メタボリックシンドロームです。

【原因】

- ◎ 運動不足・食べ過ぎなどの積み重ねが原因であるとされています。
- ◎ 移植後は食欲不振・食事制限・味覚障害などから偏った食事内容に陥ることが要因になっています。また、これらの症状が改善されても嗜好優先の食事を継続したり、食事量に見合った運動が行えていないと、メタボリックシンドロームのきっかけとなります。
- ◎ 特に移植後の患者さんは、免疫抑制剤やステロイドを使用するため、それらの薬が高血圧・高血糖・脂質異常のリスク因子になっています。慢性GVHDのコントロールのためにステロイドなどの長期投与が行われている場合は十分に注意しましょう。

ご不明な点はLTFU外来担当者までお尋ねください。

2021年3月4日



移植後のメタボリックシンドローム

【具体的な対処方法】

◎食事

- ・1日3食規則正しく摂取しましょう。
- ・栄養が偏らないように毎食『主食+主菜+副菜』の組み合わせを意識しましょう。
- ・腹八分目を心掛けましょう。
- ・お菓子類や菓子パン、ファーストフード、清涼飲料水を摂り過ぎないようにしましょう。
- ・間食のダラダラ食いや夜食の習慣を見直しましょう。
- ・脂質や塩分を多く含む食品に偏っていないか、確認しましょう。
- ・管理栄養士による「栄養相談」が可能な施設では希望があれば申し出てみましょう。














◎運動

- ・状態に合わせた無理のない運動を継続しましょう。
(リハビリのリーフレットを参考にしてください)

◎自己管理、健診

- ・自己管理が重要です！
食事、運動の習慣を見直すことから始めてみましょう。
- ・外来受診の間隔が長くなった場合は、会社や学校、地域で行われる定期的な健康診断を受診し、異常の早期発見に努めましょう。

	食品例			
主食	 ご飯	 パン	 麺類	 (芋類・カボチャ)
主菜	 肉類	 魚介類	 卵	 大豆製品
副菜	 野菜	 きのこ類	 海藻類・こんにゃく	