

# 「メタボリック シンドローム」



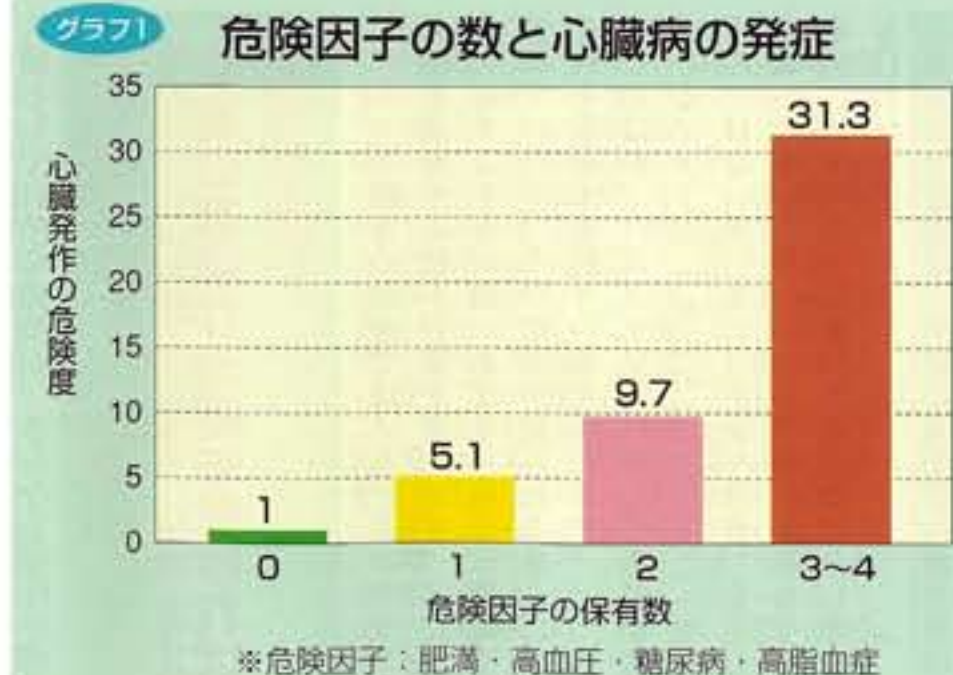
不二越病院 健診センター長  
大澤 幸治

最近、新聞やテレビで「メタボリックシンドローム」という言葉を目や耳にする機会があると思いますが、これまでも唱えられてきた高血圧・糖尿病・高脂血症などのいわゆる「生活習慣病」とどこが違うのでしょうか。「生活習慣病」において最も重要なことは、最終結果として血管の病変、特に心筋梗塞や脳梗塞などの命に関わる動脈硬化性疾患につながっていることであり、これらの病気を発症しないように、これまででは高血圧・糖尿病・高脂血症の個々の病態に対しての治療がなされてきました。そのようなか、飽食と運動不足の生活習慣を背景に、高血圧・糖尿病・高脂血症が重なって起こるケースが増加し、その発症には内臓脂肪の蓄積がキープレイヤーとして存在することが分かってきました。すなわち、内臓脂肪の蓄積は高脂血症につながる血液の中の脂質の上昇だけでなく、脂肪細胞から分泌される物質が高血圧や糖尿病を発症させ、さらには動脈硬化に直接関与することが分かってきたのです。内臓脂肪が原因で起こる個々の症状が重なった状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、高血圧・糖尿病・高脂血症の一つ一つの症状は軽くとも、これら

が多く重なるほど動脈硬化の進展が促進されることが分かってきます。一例として、企業労働者12万人を対象とした調査によると、肥満・高血圧・高血糖・高脂血症の危険因子の保有数によって、心臓病の発症リスクが増加する（2個で約10倍、3個以上だと約30倍）という結果が出ています（クララフ）。まさしく「諸悪の元凶は内臓脂肪にあり！」ということですね。では、内臓脂肪はどのように測定するのでしようか？CTを用いれば内臓脂肪の程度を診断できますが、もったいなく判定法としてウエスト周囲径があります。CTでの内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>を超えると複数の生活習慣病を持つ確率が高くなることが明らかとなっており、これに相当するウエスト周囲径（へその位置）は男性85cm、女性90cmであることが分かっています。ですから、ウエスト周囲径がこれ以上の方は「メタボリックシンドローム」の可能性があるとこのことです。（表1）にメタボリックシンドロームの診断基準を示しましたので、健診結果等を参考に自分に該当するものをチェックしてみてください。いかがですか？

では「メタボリックシンドローム」と診断された場合どのようなことに注意すればいいのでしょうか。「メタボリックシンドローム」の治療は、元凶である内臓脂肪を減らすことが最優先されます。まずは、食生活や適度な運動など生活習慣の見直しを行いましょう。食事に関しては、量と質の両面が重要です。量とは1日に摂取する総カロリーのことで、適正な摂取カロリーの目安は、（標準体重×身長(m)×身長(m)×22で算出）×25〜30kcalで計算し、それを超えないようにするのが大切です。質とは塩分と栄

養のバランスです。食塩は健康な人でも1日8g以下、高血圧の人は1日6g未満に抑えます。また、栄養のバランスは、肉類やマヨネーズなど脂質によるカロリー摂取を全体の25%以内におさえるようにします。一方の運動のポイントは酸素をとりながらじっくりと行う有酸素運動です。適度な有酸素運動は心肺機能を高め、血液循環や代謝を改善し、高血圧・高脂血症・糖尿病の改善効果もあります。運動の強さの目安は、軽く汗ばむ程度がよいとされており、脂肪の燃焼には運動開始後20分程度要するため、20分以上運動を続けるのが理想です。ただし、



階段の昇降や短時間の運動も、カロリー消費が全体で増えるため効果があります。自分のできる範囲から継続して行うことが大事です。生活習慣を改善しても効果が不十分な時は、お薬を用いることとなりますが、その場合も、食事・運動療法が大事であることは言うまでもありません。

平成20年度には厚生労働省は健康診断の大幅な改革を予定しており、この改革の目玉の一つは「メタボリックシンドローム」対策です。不二越病院健診センターでも、この改革にむけて準備を進めています。健康診断でみなさんに腹囲を測っていただく日も近いと思われれます。その時にあわせていただくようお願いいたします。シェイプアップに取り組みしましょう。

お腹周りが  
気になりだしたら  
御用心



## 表1 メタボリックシンドロームの診断基準

下の表で、①の内臓脂肪蓄積型の肥満（必須項目）があつて、検査の数値が②～④のうち2項目以上当てはまれば、メタボリックシンドロームです。

		基準値	あなたの測定値	該当
必須 2項目以上	①	ウエスト周囲径（へその位置）	男性≥85cm 女性≥90cm	<input type="checkbox"/>
	②	中性脂肪(TG)値	150mg/dL以上かつまたは	<input type="checkbox"/>
		HDLコレステロール値	40mg/dL未満	<input type="checkbox"/>
	③	収縮期血圧	130mmHg以上かつまたは	<input type="checkbox"/>
拡張期血圧		85mmHg以上	<input type="checkbox"/>	
④	空腹時血糖値	110mg/dL以上	<input type="checkbox"/>	