

ことぶき薬局 055(977)6024 FAX055(977)0890 たまち薬局 054(251)1678 FAX054(251)1685  
ひまわり薬局 053(463)4312 FAX055(460)4612 みかん薬局 053(584)2230 FAX053(584)2240

# メタボリックシンドローム

寒いので、ついこたつに入りっぱなしになりがちな時季ですね。  
今回は今話題のメタボリックシンドロームについてお伝えしたいと思います。

内臓脂肪はなぜいけないの？

生活習慣病とよばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を『メタボリックシンドローム』とよび、最近注目されています。

メタボリックシンドロームの診断基準は？

現在のメタボリックシンドロームの診断基準(日本肥満学会)は、以下の通りです。

### 必須項目

ウエスト周囲径 男性85cm以上  
女性95cm以上  
(内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上に相当します)



### 選択項目 いずれか2項目以上

(すでに薬物治療を受けている場合はそれぞれの項目に含めます)

#### 血清脂質異常

中性脂肪(トリグリセリド)  
150mg/dL 以上

または

善玉コレステロール  
(HDL コレステロール)  
40mg/dL 未満

#### 血圧高値

収縮期血圧  
130mmHg 以上

または

拡張期血圧  
85mmHg 以上

#### 高血糖

空腹時血糖値  
110mg/dL 以上

## メタリックシンドロームの行き着く先



「メタリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病（心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症など）をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないかぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも、動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、その後遺症も深刻です。メタリックシンドロームを放置しておく、やがては動脈硬化を引き起こします。動脈硬化にならないために、メタリックシンドロームの段階でキチンと改善しておきましょう。

## メタリックシンドロームを改善するために

内臓脂肪がたまりやすい食事は、脂っこいもの、甘いもの、食べ過ぎ、間食のとりすぎ、緑黄色野菜の不足です。また、濃い味付けは塩分を摂りすぎるだけでなく、食欲をそそり、食べ過ぎを招きます。バランスの良い食事と腹八分目。これがメタリックシンドロームにならない秘訣です。

アルコールは百薬の長とも呼ばれていますが、アルコール自体やつまみのカロリーも高く、飲みすぎると肝臓や胃腸に負担がかかり様々な病気を引き起こします。また、肥満や高脂血症、糖尿病などの原因にもなります。

喫煙は百害あって一利なし。タバコを吸うことで血管が傷つき、動脈硬化を引き起こし、心臓病や脳卒中を引き起こしたり、たばこに含まれるニコチンやタール、一酸化炭素は人体に有害です。自分と家族の健康のため禁煙を心がけましょう。更に、タバコの成分が直接内臓脂肪を蓄積させ、内臓脂肪型肥満になるという考えもあります。

## ちょっとした時間を活かす

運動は内臓脂肪を減らすのに一番有効な方法ですが、気負って「運動するぞ！」と決心しても、ついついさぼりがち。ですが、運動を毎日のライフスタイルに組み込むと、案外簡単に実行することができます。会社の行き帰りにバス停一つ分歩いてみる。エレベーターやエスカレーターを使わずに階段を使う、こんなところから始めてみましょう。寒くても、小まめに動くことを心がけましょう。そして、もう少し暖かくなったら、週末など時間のあるときにウォーキングを試みるのもいいかもしれません。

## メタリックシンドロームにならないために

健康診断には、法令により実施が義務付けられ、学校や職場、地方自治体などで行われているものと、人間ドックなど受診者の意思で行うものがあります。40歳以上で職場での健康診断を受けられない場合は、各地方自治体による基本健康診査を受けることができます。

2008年4月より、医療制度改革の一つとして、メタリックシンドローム対策に重点を置いた新しい健康診断が実施され、40～74歳はウエスト周囲径の計測が必須になります。また、その他の検査からメタリックシンドロームのリスクの有無を調べ、リスクの程度に応じて保健指導が行われます。今後、受診率を上げるための環境づくりも、整備されていくでしょう。

高血圧や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、気がつかないうちに病気が進行していきます。健康診断を定期的に受診し、自分の健康状態をキチンと把握すること。そして結果を放置せず、改善すべき項目は早めに改善しましょう。

参考資料：<http://metabolic.jp/> 文責：久保寺

