

# 血管があぶない! メタボリックシンドロームのリスク

健康エクспレス No. 42

「メタボ」という省略語を生むくらいに、最近話題の「メタボリックシンドローム」。なぜこの「メタボリックシンドローム」が注目されるようになったのでしょうか? 今回は「メタボリックシンドローム」について取り上げます。

## 今注目されるメタボリックシンドロームとは

### (1) 注目される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語意を調べると、「代謝(メタボリック/Metabolic)症候群(シンドローム/Syndrome)」という意味になります。つまり、糖代謝や脂肪代謝などの異常が起こっている「代謝異常の一連の症候」ということになります。2005年4月、日本内科学会などの8学会が動脈硬化による疾患の危険性を高める要因をこのメタボリックシンドロームとしてまとめ、その診断基準を公表してから、特に注目を集めている言葉です。



### (2) メタボリックシンドロームはどんな状態なのか?

メタボリックシンドロームは肥満および高血糖、血中脂質の異常、高血圧が併せて存在する状態をいいます(詳細な診断基準は下右表参照)。メタボリックシンドロームは血管をもろくする動脈硬化の原因となります。そして動脈硬化は心筋梗塞や脳梗塞になるリスクが健康な方と比較して、飛躍的に高まる危険な状態なのです。

### (3) 内臓脂肪に注意

上記で肥満を動脈硬化の要因として挙げました。しかし、正確には肥満には「皮下脂肪型」と「内臓脂肪型」があります。実はメタボリックシンドロームで注意したいのは、後者の「内臓脂肪型」です。「内臓脂肪」とはどんなものなのでしょうか。かつては肥満といえば、お腹の肉がつかめるような状態になる「皮下脂肪」の多い方が肥満の代表のようでした。しかし、近年ではお腹の内部や内臓の周囲に脂肪がたまる、「内臓脂肪」の方が問題視されています。

## メタボリックシンドロームの診断と予防は

### (1) メタボリックシンドロームの診断基準

メタボリックシンドロームは右表の基準により診断されます。「科学的根拠が乏しい」として、この診断基準に異を唱える医師や研究者がいますが、健康を損なっていることに違いはありません。

また、厚生労働省の研究班は6-15歳の子供を対象とするメタボリックシンドロームの診断基準を作成し、子供生活習慣病対策の研究をしています。

### (2) メタボリックシンドローム予防の決め手

上記で述べたようにメタボリックシンドロームの根源は「内臓脂肪」です。まずは「内臓脂肪」が付かないように、また減少させるようなことが必要です。そのためには、食事の対策、運動の対策が必要です。

#### 食事の対策

まず、摂取カロリーを抑える食事が必要です。油物、甘い物、炭水化物の摂取量を抑えめにしましょう。また、食事の際はゆっくりよく噛んで食べましょう。急いで食べると過食になりがちであり、内臓脂肪が蓄積されやすくなります。

#### 運動の対策

運動はこのメタボリックシンドローム予防にも大切なことです。運動により「内臓脂肪」を消費させることができるからです。まずは、歩くこと。通勤時や仕事での移動には、やや早歩きを日常生活に取り入れましょう。また、腕立て伏せやスクワット、腹筋運動など、少しの時間でも習慣化できる運動を行うようにしましょう。

おへその位置の周囲 男性85cm・女性90cm以上

次の ~ のうち、二項目以上該当

高血圧	・拡張期血圧85mmHg以上 ・収縮期血圧130mmHg以上の一つ以上に該当
高血糖	110mg/dl以上
高脂血症	・中性脂肪 150mg/dl以上 ・HDLコレステロール 40mg/dl未満の一つ以上に該当

### メタボリックシンドローム

正確にはCTなどを用いておへその位置の断面で脂肪を測定します。その内臓脂肪の面積が100平方cm以上のとき。



《皆様の安心と安全のブレイントラスト(専門顧問グループ)》

株式会社ヤシロエージェンシーリミテッド 担当: 八城一浩

〒107-0052 東京都港区赤坂3-1-2 TEL 03-3582-4511