



メタボリックシンドロームとは？

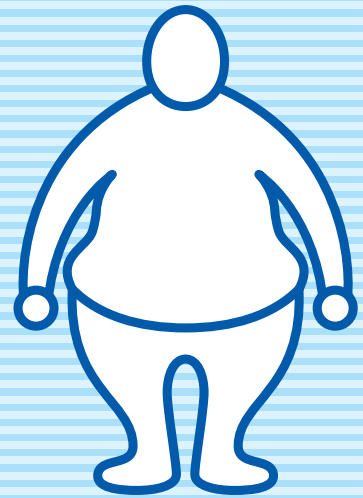
関わりの深い生活習慣病にも注意！
.....

メタボリックシンドロームとは？

関わりの深い生活習慣病にも注意！

メタボリックシンドロームとは？

「内臓脂肪症候群」ともいわれ、栄養過多・運動不足という現在の生活習慣が引き起こす内臓脂肪の蓄積を共通の要因とし、「血圧が高め」、「血糖値が高め」、「脂質異常」の3つの危険因子のうち2つ以上があてはまる状態をいいます。メタボリックシンドロームと診断された患者さんは、内臓脂肪の蓄積に注意することはもちろん、高血圧や脂質異常、糖尿病などの疾患に対しても早期から治療を行うことが重要です。



メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪の蓄積
ウエスト周囲径

● 男性 $\geq 85\text{cm}$ ● 女性 $\geq 90\text{cm}$
(男女ともに、腹部CT検査の内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

+

中性脂肪が高い、
HDL コレステロールが低い(脂質異常)

中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$ 、
HDL コレステロール $< 40\text{mg/dL}$
のいずれかまたは両方

血圧が高め(血圧高値)

収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ 、
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
のいずれかまたは両方

血糖値が高め(高血糖)

空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$

2項目以上該当

↓

メタボリックシンドローム

出典：日本内科学会雑誌 94,794-809：2005

メタボリックシンドロームと関わりの深い生活習慣病



高血圧

メタボリックシンドロームの診断基準に含まれている検査値の中で、異常値をきたす人の割合が最も高いのが「高血圧」です。高血圧の原因として、塩分の摂りすぎは広く知られていますが、これと並ぶ重要な因子が肥満、とくに内臓脂肪型肥満です。高血圧、かつ内臓脂肪型肥満の患者さんは、心血管病のリスクが高くなるため、高血圧の治療も併せて行うことが大切です。



脂質異常

メタボリックシンドロームの診断基準になるのは、脂質異常の診断基準のうち、「中性脂肪が高いこと」と「HDL コレステロールが低いこと」です。メタボリックシンドロームでは高脂肪食を控えるより食べる量を制限することが重要です。食事の量が多すぎると、消費されない分が中性脂肪になり内臓脂肪が増えてしまいます。脂質異常の治療においては、医師に処方された薬を継続して服用することはもちろん、食事療法も欠かせません。



糖尿病

糖尿病とは血糖値が高くなる病気で、食事や運動などの生活習慣が関係している場合が多く、日本人の糖尿病の約95%は2型糖尿病であるといわれています。糖尿病では自覚症状がほとんどありませんが、無症状だからといって治療しなければ動脈硬化や様々な合併症を引き起こします。とくにメタボリックシンドロームに該当する血糖値が高めの人では、内臓脂肪が過剰にたまっていることから、軽い高血糖であっても動脈硬化の進行を促してしまいます。このような人は、血糖値のコントロールはもちろん、まず減量、とくにウエストサイズの減少が重要です。



高尿酸血症

高尿酸血症とは、体の中に「尿酸」という物質が増え、そのまま放置していると関節や腎臓などに結晶としてたまっていく病気です。血清尿酸値が7.0mg/dL以上であれば高尿酸血症と診断されます。高尿酸血症は、メタボリックシンドロームの診断基準には含まれていませんが、メタボリックシンドロームの患者さんでは頻繁に合併する病気です。生活習慣を改善せずに尿酸降下療法を実施しても虚血性心疾患や痛風発作などのリスクは減少しないため、薬物療法はもちろん生活習慣の改善も心がけましょう。

