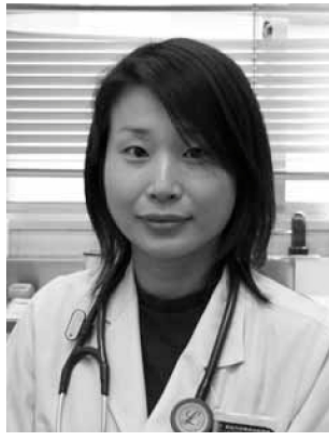


メタボリックシンドローム



内科部長
橋永 さおり

山香病院だより vol.33

この数年の間に「メタボリックシンドローム」という言葉が急速に浸透してきました。「メタボリック」は「代謝の」という意味、「シンドローム」は「症候群」の意味ですが、具体的にはどんな疾患のことでしょうか。

メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満」を基にして、境界型糖尿病、脂質代謝異常、高血圧などの病気が、ひとりの人に重なり合って起こってくる病態のことです。

現在、糖尿病、脂質代謝異常、高血圧を持つておられる人は多いのですが、メタボリックシンドロームはこれらの病気が単に重なり合ったのではなく、内臓脂肪型肥満が「土台」

になって生じる点が重要で

す。つまり、これらの病気を引き寄せてくる共通の基盤があり、それが内臓脂肪型肥満だという考え方です。言い換えると、糖尿病や高血圧を同時に持っているても、おなかの中に脂肪がたまっていない人は、メタボリックシンドロームとは言えません。

●診断基準

内臓脂肪は、おへその周りの周囲径で判断します。男性は85cm以上、女性は90cm以上あると、内臓脂肪型肥満と診断されます。この基準では、内臓脂肪型肥満があることが必須項目で、それに加えて①中性脂肪が高いことや善玉のコレステロールが低いこと②

血圧が高いこと③空腹時の血糖が高いことのうち2項目を満たせば、メタボリックシンドロームを持つていることとなります。

●危険性

メタボリックシンドロームを持つている人は、脳卒中に1.7倍、心筋梗塞に2.4倍なりやすいことが、明らかになっています。

●生活習慣の見直しを

①内臓脂肪は、たまりやすい反面、燃えやすいので、運動をしっかりしてください。運動を習慣にしましょう。

②間食を減らすか止める。とくにお腹が減ったときに空腹を紛らわすために甘いものを食べると、脂肪の合成を促進し、脂肪をためるものになります。

③夕食と寝るまでの間を適度にとってください。生活の適切なリズムは、私たちの体にとって基本です。

④高脂肪食は控えてください。和食がおすすめです。

⑤ストレスを抱え込まない。当院では、栄養指導や保健指導も行っております。健康診断でメタボリックシンドロームと診断された方は、病院を受診し相談されることをおすすめします。