

# ハートケア うえいけだ

No.3  
2007.11.1



2003年 オルセー美術館にて

# メタボリックシンドロームに

## 気を付けましょう!

大阪大学医学部附属病院循環器内科教授 山下 静也

心臓や脳の血管の動脈硬化を予防するには脂質異常、高血圧、糖尿病、喫煙などを厳重に管理する必要があります。さらにこれらの危険因子がいくつか重なると、1つだけのときよりも動脈硬化を起こす危険性が高くなることが明らかになってきました。皮下に脂肪がたまる皮下脂肪型肥満では合併症は少ないのに対し、腸のまわりに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満では脂質異常症、糖尿病、高血圧などの危険因子を合併し動脈硬化が起こりやすくなります。さらに悪いことに太っていなくても内臓に脂肪がたまっていると、血清脂質、血糖値、血圧が高めになりやすく、それぞれの数値はそれほど大したことがなくても、合併することにより動脈硬化が著しく進行することが分かってきました。このような病気はメタボリックシンドローム（別名：内臓脂肪症候群）と呼ばれ、昨年の流行語大賞の1つに「メタボ」が選ばれるほど注目されてマスコミでも毎日のように取り上げられています。また、厚生労働省の調査でもメタボリックシンドローム、あるいはその予備軍は我が国でも著しく増加しており、2008年4月から始まる特定健診でその早期発見と厳重な管理・治療が求められています。また、メタボリックシンドロームの人はそうでない人に比べて、

心臓病による死亡率が高いことも報告されており極めて危険な状態と言えます。

我が国のメタボリックシンドロームの診断基準では、①腹部肥満（内臓脂肪の蓄積）、②脂質異常、③高血圧、④高血糖のうち、①の腹部肥満は必須項目で、②～④のうち、2つ以上に当てはまれば、メタボリックシンドロームと診断されます。診断基準の中で最も重要な①の内臓脂肪がたまっているかどうかを調べるには立ったままの状態でお臍の高さでのウエスト周囲径（息を吐いた時に測定）を計り、男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば、内臓脂肪がたまっていると推定します。男性にはかなり厳しく女性には少し甘



メタボリックシンドローム撲滅運動キャンペーン  
オフィシャルガイドブック2006

い基準と思われるかもしれませんが、女性是一般に皮下脂肪が多く、よほどお腹周りが大きくなると内臓脂肪はたまってきません。

これまでお腹周りが大きくなると心血管病のリスクが増加するという疫学データは沢山あり、その理由として、お腹周りの増加に伴って脂質異常、高血圧、高血糖などの合併数も増加することが報告されています。内臓脂肪がたまった人の特徴的な体型は、①お腹がポッコリ出ているが、お臍の横の皮下脂肪をつまんでも意外に薄い（2cm未満）、②ベルトがお臍より下にたるんでいる、③おしりは大きくないし大腿部もそれほど太くない、といった体型です。

内臓脂肪がたまる原因は摂取エネルギーの過剰と運動不足です。食事で摂取するエネルギーと運動で消費するエネルギーのバランスが崩れると、余った分が脂肪細胞に蓄えられます。特にエネルギーの高い脂肪分や糖分の取り過ぎ、飲酒、喫煙、慢性的な運動不足やストレスは内臓脂肪を増やします。加齢とともに内臓脂肪はたまっていきますが、男性では女性よりも内臓脂肪がたまりやすく、女性でも50歳前後での閉経後に内臓脂肪がたまってきます。お腹周りの大きい人は心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクが高く、働き盛りの中年の男性は特に気をつけなければなりません。健診で中性脂肪が高いかHDLコレステロールが低い、あるいは血糖値、血圧の高値でひっかかったら一度お腹周りを計ってみてください。そしてドクターの診察を必ず受けましょう。ご自分の生活習慣を見直し、カロリー制限と有酸素運動でお腹にたまった内臓脂肪を落とすように頑張りましょう！ 指導を守って頂ければ必ずメタボリックシンドロームから脱却して、健康な生活を送れると思います。

## 【メタボリックシンドロームの診断基準】

内臓脂肪蓄積 必須項目	
ウエスト周囲径	男性 $\geq$ 85 cm 女性 $\geq$ 90 cm
上記に加え以下のうち2項目以上	
高トリグリセライド血症 かつ/または 低HDLコレステロール血症	$\geq$ 150 mg/dl <40 mg/dl
収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	$\geq$ 130mmHg $\geq$ 85 mmHg
空腹時血糖	$\geq$ 110 mg/dl

### <参考図書>

山下静也（総監修）：別冊NHK ぎょうの健康「油断大敵！内臓脂肪」、日本放送出版協会



## ◆住民健診が変わります◆

来年4月から住民健診に変わり特定健診が始まります。特定健診の目的はメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）を対象に生活指導を行い、生活習慣病を予防することです。いままでの住民健診は病気の「早期発見」「早期治療」のための診断・指導が中心でしたが、これから始まる特定健診・特定保健指導は糖尿病、高血圧、高脂血症などの「生活習慣病」の該当者、予備群を減らすことに重点がかけられるようになりました。

そこで今回はメタボリックシンドロームとはどのような病気、どのように治療するのかを専門家の先生に説明していただきました。



天野会  
総会

### お知らせ 及び 入会のお誘い

天野会は、カテーテル治療やバイパス手術をされた方を中心に、健康管理に関する情報の交換および知識の普及を図るために設立された心臓病友の会です。

来年度の総会は2月16日（土曜日）午後に開催予定で、特別講演では大阪大学教授 下村伊一郎先生に「脂肪細胞の働きーメタボリックシンドロームに関連してー」というテーマでお話いただきます。先生はこの分野では世界的権威です。貴重な機会ですのでぜひ参加くださいようご案内申し上げます。

入会ご希望の方は天野内科循環器科受付にお申し出ください。会員の方々には詳細が決まり次第連絡させていただきます。

世話人代表 高橋 望

編集後記

オルセー美術館を訪れたのは猛暑の8月でした。美術館に入って一息ついたことを覚えています。大時計をはじめターミナル駅オルセーの面影を残す美術館でした。

■2007年11月1日発行 天野内科循環器科(循環器科、内科)

〒563-0027

池田市上池田1丁目1番25号 リバティライフ池田1階

TEL. 072-750-2770