

近年、日本人の中で肥満の人が増加し、「メタボリックシンドローム」という疾患概念がよく取り上げられるようになりまし。肥満の中でもおなかに脂肪がたまる内臓脂肪型肥満（内臓脂肪の過剰な蓄積）は動脈硬化を進行させる原因の一つです。内臓脂肪過剰蓄積があると糖尿病や脂質代謝異常・高血圧などが起こりやすくなり、これらの諸症状が重複し、その数が多くなるほど、更に動脈硬化を進行させる危険が高まるという病態です。

日本においてメタボリックシンドロームは、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm・女性90cmを超え、①血圧高値、②高血糖、③脂質代謝異常の3項目のうち2つ以上が基準値を超えることが診断の基準となっています。ウエスト周囲径は、内臓脂肪蓄積の程度を簡単に計測できる指標です。

内臓脂肪の蓄積の程度を正確に調べるにはCTによる検査が必要です。おへその高さの胸の輪切り画像を見て、内臓脂肪の面積が100cm²以上の場合を過剰蓄積としています。これは、日本肥満学会で1,200名のCT検査を行い、内臓脂肪と高血糖・脂質代謝異常・高血圧の合併を調べたところ、内臓脂肪が100cm²を超えると、それ以下の人に比べて合併する疾患数が50%以上高くなることから基準として決められました。

しかし、CTによる検査は費用や被爆の問題から一般の健診に使うことは難しいため、集団検診でも行える検査法を検討したところ、男女共にウエスト周囲径がCTで計測した内臓脂肪面積とよく相関していることがわかりました。CTによる内臓脂肪面積100cm²に

相当するウエスト周囲径が男性84.4cm・女性92.5cmという結果が出たため、前述の診断基準となりました。なお、女性のほうが男性より基準値が大きいのは、女性のほうが皮下脂肪がたまりやすく同じ内臓脂肪量でもその分ウエスト周囲径が大きくなるからです。

メタボリックシンドロームの状態となり過剰な内臓脂肪の蓄積が起こると、内臓脂肪から放出される脂質が増加します。その結果、中性脂肪が増加する一方で善玉コレステロールといわれるHDLコレステロールが減少し、この状態が続くと、動脈硬化が進行してしまいます。また、内臓脂肪が過剰に蓄積すると、脂肪細胞が肥大・増殖し、アディポサイトカインという物質群の分泌異常をきたします。アディポサイトカインとは、肥満細胞から分泌される脂質代謝や糖代謝を円滑にする働きのある生理活性物質の総称です。これらの分泌異常が起こると、糖代謝の悪化・血圧の上昇・血栓傾向の助長をきたします。この様な状態が続くと、動脈硬化が進行して虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）や脳血管障害（脳出血・脳梗塞など）を招く恐れが強まります。また、糖代謝が悪化すると、糖尿病を発症する危険性も高くなります。

糖尿病を発症するとそれ自体が重大な動脈硬化進行の危険因子となったり、網膜症・腎症・神経障害などの合併症を招いたりすることがあります。これは失明・人工透析導入・下肢切断の原因となります。また、糖尿病の方はそつでない方に比べて認知症の発症リスクが2〜4倍に上昇するという報告もあります。

メタボリックシンドロームの危険性

で最も重要なところに、自覚症状がほとんどないという点があります。本人が気付かないうちに動脈硬化が進行し心臓発作や脳卒中を起こして重篤な病状をきたし、命に関わる状態となったり麻痺などの日常生活・社会生活に大きな支障をもたらす後遺症が残ったりしてから初めて知ることになる場合もあるようです。

メタボリックシンドロームの改善についてですが、内臓脂肪の代謝は皮下脂肪の代謝に比べ活発なので、食事制限や運動を心がけることで比較的減りやすいことが知られています。まずは体重の5%の減量を目標とし、食生活の改善や運動習慣の改善に取り組みましょう。

○食生活の改善 栄養バランスの適正化、早食いや間食や夜食などの内臓脂肪をためやすい食習慣の改善

○運動習慣の改善 日常生活の中で積極的に身体を動かす、軽めの運動を続ける、筋肉を鍛える運動を取り入れる

生活習慣の改善に際しては、併存疾患や潜在疾患によって注意点があるので、医師や専門家の意見を参考にしましょう。

特定健診ではメタボリックシンドロームのリスクを洗い出し、リスクに応じて保健指導が行われています。健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの方には「積極的支援」、リスクのない人を含む全ての受診者に「情報提供」が行われています。症状がなくても定期的に健診を受けて自分自身の健康状態の把握に努め、生活習慣を見直すことが重要です。

わたくしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時～午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
8	5	志木	たで内科クリニック	内・消内・アレ・糖内	485-2600	新座	梅沢皮フ科クリニック	皮	042-472-5118
	11	新座	新座むさし野クリニック	内・アレ・循内	489-5323	志木	西川医院	内・消内・外	471-0074
	12	新座	志木南口クリニック	内・外・小・消内・整外・肛・リハ	485-6788	志木	たなか整形外科クリニック	整外・リウ・リハ・麻	486-1010
	19	朝霞	三浦医院	内・小・皮	461-3802	朝霞	谷合眼科	眼	462-2355
	26	新座	樹康クリニック	内・小・外・皮・消内・肛	470-5050	朝霞	さない耳鼻科クリニック	耳	450-3710



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。