

コラム

メタボリックシンドローム

<メタボリックシンドロームってどんなこと？>

運動不足や食べすぎなど、身体に負担がかかる習慣が影響して発症する「生活習慣病」の増加が問題になっています。生活習慣病の代表ともいえる「高血圧」や「高脂血症」、「糖尿病」などの発症・悪化には、「腸のまわり、または腹腔内の内臓脂肪蓄積」が強く影響しています。

内臓脂肪が過剰に溜っていると、これらの生活習慣病になる可能性が高くなり、いくつかのものを併発する可能性もあります。しかも、仮にそれぞれの病気の程度が“軽症”だったり、まだ病気とは診断されない“予備群”だとしても、動脈硬化が急速に進むことがわかっています。このような状態を、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）といいます。

<診断基準は？>

ウエストサイズ（腹囲：へそ周り）が基準値をオーバーし、右の3項目のうち、2つ以上が当てはまれば、メタボリックシンドロームです。チェックしてみましょう。

腹囲

男性：85cm 以上
女性：90cm 以上



血圧

収縮期血圧が 130mmHg 以上か、拡張期血圧が 85mmHg 以上、またはその両方に当てはまる。

脂質

中性脂肪値が 150mg/dl 以上か、HDL コレステロール値が 40mg/dl 未満、またはその両方に当てはまる。

血糖

空腹時血糖値が 110mg/dl 以上

<なぜ怖い？>

メタボリックシンドロームは自覚症状が少なく、血圧や血糖値、血清脂質（コレステロールなど）といった検査値は、それほど悪くないことが少なくありません。そのためつい放置してしまいがちなのです。

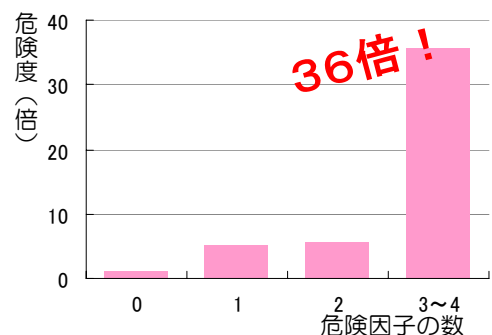
しかし、メタボリックシンドロームの状態をそのままにしておくと、動脈硬化が年齢相応よりも速く進行します。その結果、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気になったり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性が高くなります。まずは生活習慣の見直しから始めましょう。



内臓脂肪型肥満



冠動脈疾患（心臓病）発症の危険度



（メタボリックシンドローム撲滅委員会ホームページ 及び 保健指導における学習教材集より）