



# 隠れ肥満も要注意!メタボリックシンドローム

## メタボリックシンドロームとは?

「メタボリックシンドローム」という言葉を耳にする機会が増えてきました。最近になって、お腹まわりが気になり始めたという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。



メタボリックシンドロームとは、「肥満症」「糖尿病」「高血圧」「高脂血症」といった生活習慣病や、その予備軍となる数値の異常(II危険因子)を、一人の人が同時に複数抱えている状態を言います。それにより動脈硬化が促進され、日本人の三大死亡原因のひとつである「心臓病」や「脳卒中」を引き起こす危険性がより高くなることが分かってきました。

## 太っていないくても要注意?

メタボリックシンドロームの主な原因となるのは「肥満」、すなわち過剰に蓄積された脂肪です。ただし、肥満といっても「太っている人」ばかりとは限りません。

肥満には主に二つのタイプがあり、「洋ナシ型」と呼ばれる皮下脂肪型肥満と、「リンゴ型」と呼ばれる内臓脂肪型肥満に分けられます。「洋ナシ型」が下腹部や腰まわり、太ももなどに脂肪がつくのに対し、「リンゴ型」は内臓のまわりに脂肪が蓄積します。メタボリックシンドロームになりやすいのは、後者の「リンゴ型」肥満の場合です。このタイプは外見からでは分かりにくい場合もあるため、太っていれば即危険性が高いというわけではなく、またそれほど太って見えなくても内臓脂肪が蓄積されていけば注意が必要なのです。

メタボリックシンドロームの診断では、内臓脂肪の蓄積の有無を量るため、ウエスト(おへそま

わり)のサイズをひとつの基準としています。次の表に、2005年4月に発表された日本国内における診断基準をまとめました。

## 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 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $100\text{cm}^2$ に相当)	
+以下のうち2項目以上	
高トリグリセリド血症	$\geq 150\text{mg/dl}$
かつ/または 低HDLコレステロール血症	$< 40\text{mg/dl}$
収縮期血圧 (最大血圧)	$\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または 拡張期血圧 (最小血圧)	$\geq 85\text{mmHg}$
空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dl}$

## 健康診断の結果を見直しましょう

メタボリックシンドロームは自覚症状こそほとんどないものの、前段で述べた診断基準と照らし合わせることで、現在の状態や危険性の度合いをある程度量ることが出来ます。そのため活用していただきたいのが、健康診断表です。

毎年の定期健診で戻ってきた健康診断表、皆さんはどれくらいじっくりとご覧になっていますか? 大きな異常がなければ見逃してしまうという方も多いと思いますが、健康診断表を見れば、メタボリックシンドロームの診断基準にもなっている「トリグリセリド」や「HDLコレステ

ロール」などの数値も確認することができます。さらに2008年度からは、40歳以上の人が受ける健康診断に、新しい検査項目として腹囲の測定が加わるようになりました。ウエスト周囲径が基準値を超えている場合、血圧や血糖値などの数値がほんの少しオーバーしているだけでも、メタボリックシンドロームと考えられます。

会社などで健康診断を受ける機会のない方も、健康診断を実施している機関で年に一度は必ず受診するようにしましょう。



## メタボリックシンドローム改善のために

メタボリックシンドロームの恐ろしいところは、ひとつひとつの疾患・異常の程度が軽くても、それが複数重なることによつて、動脈硬化性疾患の発症率が格段に上昇するという点にあります。「肥満」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」という4つの条件が揃うと、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が増大するため、「死の四重奏」と呼ばれています。それぞれを別の疾患としてとらえる前に、「群の問題」として、メタボリックシンドロームに取り組んでいくことが大切です。

メタボリックシンドロームによるリスクを低減するために最も重要なことは、共通の原因となっている内臓脂肪を減らすことです。内臓脂肪は、皮下脂肪に比べ溜まりやすく減らしやすいという特徴がありますので、生活習慣の見直しにより比較的效果が現れやすいと考えられます。食べすぎ・飲みすぎを控えたり、エレベーターではなく階段を使うなど生活の中に運動を取り入れていくことで、まずはウエストのサイズダウンを目指してみたいかがでしょうか!?

## 《内臓脂肪減少のために必要な運動量とは?》

厚生労働省がまとめた「エクササイズガイド2006」には、生活習慣病予防のための運動量の指針が示されています。それによると、内臓脂肪の減少のためには、週に10エクササイズの運動を含む、合計23エクササイズの運動量(運動・生活活動)が目標として設定されています。運動量の単位となる「1エクササイズ」に相当する内容をご紹介します。ご参考ください。

### ● 1エクササイズに相当する活発な身体活動

運動	時間	生活活動
軽い筋力トレーニング・バレーボール	20分	歩行・速歩
ゴルフ	15分	自転車
子どもと遊ぶ・軽いジョギング エアロビクス	10分	階段昇降・ランニング
水泳	7~8分	重い荷物を運ぶ

## インフルエンザ・シーズンは、これからが本番!



今冬のインフルエンザ総合対策の標語は、「守って防いでインフルエンザ ~ワクチン、手洗い、マスク、うがい~」です。もう、ワクチンの接種時期を過ぎてしまいましたが、「手洗い・マスク・うがい」はインフルエンザ予防の基本です。また、体が冷えると免疫力が低下してしまいますので、暖かくして冬を乗り切ってください。