

糖尿病教室

メタボリックシンドロームとは？

石川島播磨重工業健康保険組合

播磨病院 内科

佐野 亙

メタボリックシンド ロームってなに？

簡単にいうと、内臓に脂肪がたまるタイプの肥満(内臓脂肪型肥満)に加えて、血液中の中性脂肪値が高い(脂質代謝異常)、血圧が高い(高血圧)、血糖が高い(高血糖)などがある方をメタボリックシンドロームと呼びます。

内臓脂肪型肥満
ってなに？

表1 皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満

皮下脂肪型肥満(洋ナシ型)

下腹部、腰まわり、太もも、ヒップにまわりの皮下に脂肪が蓄積。

内臓脂肪型肥満(りんご型)

腹筋、内臓のまわりに脂肪がつく。メタボリックシンドロームに多い。



※おなかの断面図 黄色が皮下脂肪、ピンクが内臓脂肪

メタボリックシンドロームをどうやって
診断するの？

必須項目



ウェスト周囲径

男性85cm以上

女性90cm以上

ウェスト周囲径の測り方



ウェスト周囲径は立位、軽呼気時、臍レベルで測定する。

脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の中点の高さで測定する。

この**必須項目**（ウェスト周囲径）を満たし、これから述べる**3つの選択項目**のうち**2つ以上**を満たす方が**メタボリックシンドローム**と診断されます。

選択項目1

血清脂質

中性脂肪150(mg/dl)以上

かつ／または

HDLコレステロール40(mg/dl)未滿

選択項目2

血圧

収縮期血圧130(mmHg)以上

かつ／または

拡張期血圧85(mmHg)以上

選択項目3

血糖

空腹時血糖110(mg/dl)以上

注意

なお、脂質代謝異常、高血圧、糖尿病に対して**薬物治療**を受けている場合には、それぞれの項目に含めます。

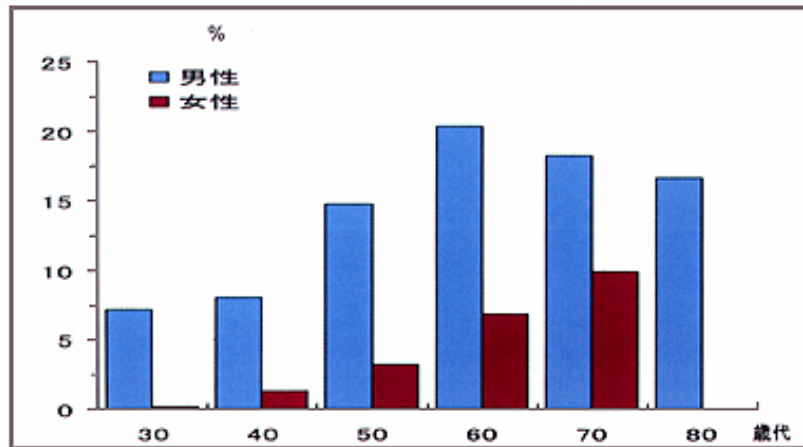
例えば、**高血圧**と**糖尿病**の治療を受けている方は、現時点で基準を満たしていなくても、それは薬物治療を受けているためであり、すでに選択項目3項目（血清脂質・血圧・血糖）のうち2項目（血圧・血糖）を満たしていることとなりますので、さらに必須項目である**ウェスト周囲径**を満たせば**メタボリックシンドローム**と診断されます。

メタボリックシンド
ロームの人は日本に
どれくらいいるの？

メタボリックシンドロームの有病者と予備軍の数は、中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人で、全国に2000万人以上いると推測されています。

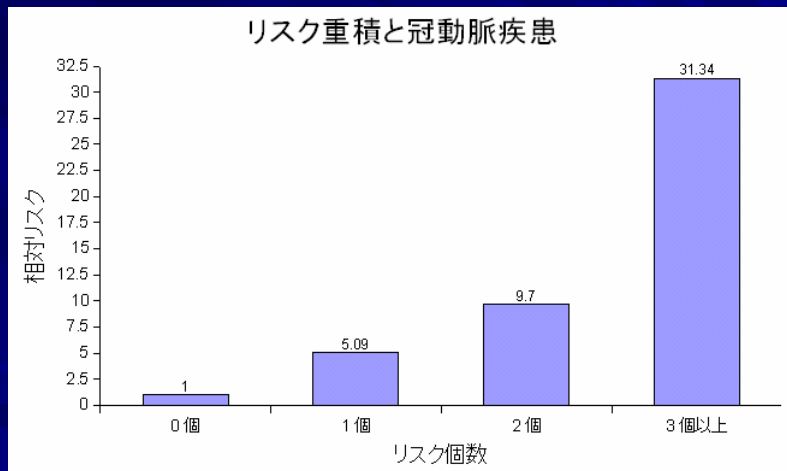
(小久保喜弘ら Modern Physician 26 : 675-684, 2006)

性年齢階層別 メタボリックシンドロームの有所見率



メタボリックシンド
ロームになると、なに
が怖いの？

危険因子の重積数と冠動脈疾患 (狭心症や心筋梗塞)の相対リスク

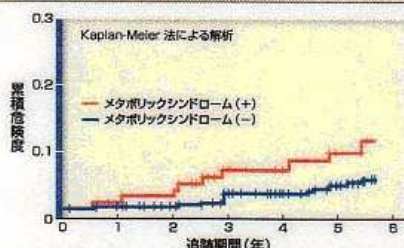


危険因子: 肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病

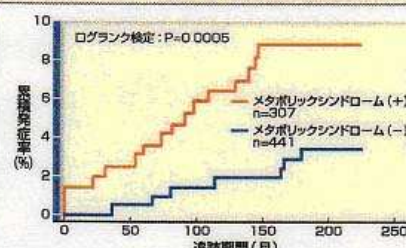
メタボリックシンドロームと心血管疾患・ 心臓死との関係

メタボリックシンドロームの研究

メタボリックシンドロームの有無による心血管イベントの危険度



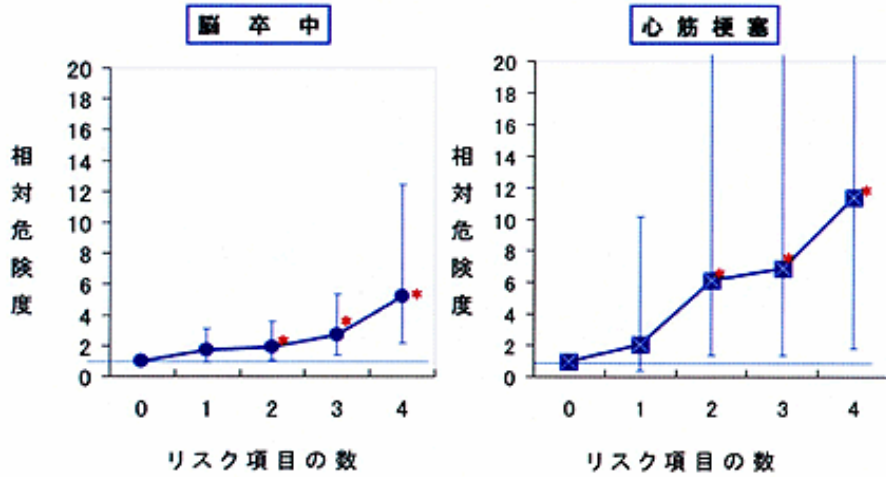
メタボリックシンドロームの有無による心臓死の累積



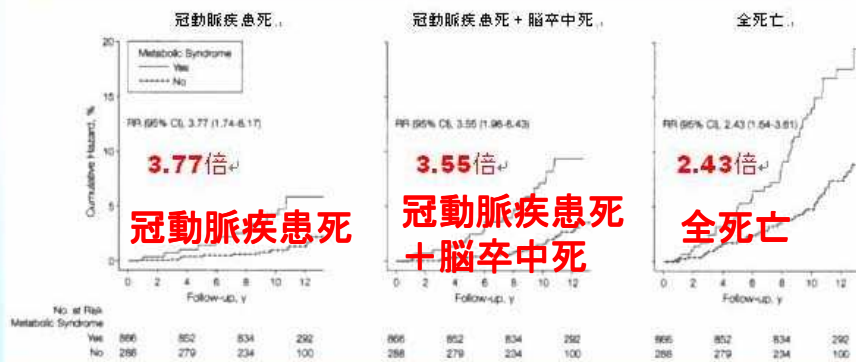
心血管疾患の累積危険度

心臓死の累積発症率

メタボリックシンドロームのリスク数と循環器疾患発症との関係



メタボリックシンドロームは心血管死及び全死亡を増加する+



【対象】試験登録時(1984-89)に42-60歳で冠動脈疾患、悪性腫瘍または糖尿病に罹患していない

フィンランド人男性1,209例

(Lakka HM et al, JAMA 2002;288:2709-2716)

世界初の前向き研究でメタボリックシンドロームの危険性が明らかになりました。

このように、**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、**狭心症**や**心筋梗塞**、**脳卒中**になりやすいことが分かっています。また、この他にも**糖尿病**になりやすいことが分かっています。

メタボリックシンドロームと診断されたら、
どうすればいいの？

食事療法と運動療法が大事です。



目安として、ウェスト周囲径を男性では85cm未満、女性では90cm未満にすることや体重を**標準体重**に近づけるよう努力してください。

標準体重の計算方法

身長(m) × 身長(m) × 22

例えば160cmの人は、

$1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.32\text{kg}$
となります。

最後にみなさんへ
お願いです。

本邦の死因統計によると、全死亡原因のうち、約3割が**脳卒中**や**心筋梗塞**などの脳および心臓の血管疾患であることが分かっており、これらの疾患の**予防対策**が急務と考えられています。そして、これらの疾患は、**メタボリックシンドローム**に代表される**肥満**、**高脂血症**、**高血圧**、**糖尿病**などの**生活習慣病**による**動脈硬化症**が原因となり発症します。

つまり、生活習慣を改善し、**生活習慣病**を**予防・治療**することが、**脳卒中**や**心筋梗塞**などの命に関わる重大な疾患を**予防**することにつながるのです。

ですから、決して**生活習慣病**を甘く考えず、普段から、**過食・偏食**を避け、**適度の運動**と**規則正しい生活**を送り、**生活習慣病**を**予防**あるいは**治療**していきましょう。