

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は、貯まり過ぎた体脂肪（肥満）が糖尿病・高血圧・高脂血症（脂質異常症）などの代謝異常を引き起し、その結果脳梗塞や心筋梗塞など重要臓器の動脈が閉塞する病気が生じ、生命や日常生活に深刻な影響を及ぼす病態です（「メタボリック」は「代謝」という意味です）。

本来、体脂肪は「飢え」をしのぎ生き延びるための「貯金」でした。我々の祖先は、運良く食料を余分に得ることができた日は、体内に蓄えて「貯金」しました。「栄養の貯金」は、次の食料探しのため体を動かす際のエネルギー源（血中の糖や脂肪分）や活動やすい血圧に上げることに「適切に」使われていました。

しかし今の日本では、欧米のように脂肪・砂糖類の摂取が増え、自動車・電気製品の普及で活動量が低下し、夜遅く食事を摂るなど不規則な生活習慣が広まり、体脂肪が過剰に蓄積した人

（肥満）が中高年を中心に増加しています。過剰な体脂肪は飢えから身を守る本来の役割を超えて、過剰な血糖・脂肪分の増加や血圧上昇により糖尿病・高脂血症・高血圧を生じます。

体脂肪の中でもお腹の中に貯まる脂肪（内臓脂肪）に有害作用が強いため、ヘルスの高さの胸回りを測り内臓脂肪の多い人を見つけます。メタボリックシンドロームの診断基準は次の表をご覧ください。

メタボリックシンドロームの診断基準	
必須項目（これが前提条件）	
内臓脂肪蓄積 (ウエスト周囲径)	男性 85cm以上 女性 90cm以上
選択項目（以下の項目のうち2項目以上）	
1) 血清脂質異常	血清中性脂肪値150mg/dl以上 HDLコレステロール値40mg/dl未満のいずれか、または両方
2) 血圧高値	最高（収縮期）血圧130mmHg以上 最低（拡張期）血圧85mmHg以上のいずれか、または両方
3) 高血糖	空腹時血糖値110mg/dl以上

③夜遅い食事や脂肪・砂糖類の過剰摂取を避けた食習慣 主食(米)の食べ過ぎで肥満になる人はほとんどいません（米の消費量は減っています！）。肥満解消の主役は、あくまで生活習慣の改善です。安易な肥満解消法の宣伝に惑わされないように！



佐伯地区医師会
石田 和史

なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 090-1610

- ①年1回の検診 今年度から始まつた特定健診は生活習慣病対策の検診です。
- ②適度な運動 呼吸が楽で30分程度のウォーキング週3回程度を目標に。運動は筋肉の多い体を作ります。