

中込内科じんぶん



今月の特集 メタボリックシンドローム

I. メタボリックシンドローム
 運動不足や食べすぎなど、身体に負担の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きます。その生活習慣病の代表といえるのが高血圧や高脂血症・糖尿病です。
 健診・人間ドックなどで「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉が聞かれたことがあると思います。腸の周りや腹腔内に内臓脂肪が蓄積されることにより、生活習慣病の代表といえる高血圧や高脂血症・糖尿病などの発症・悪化につながる病気で、また幾つもの併発する可能性さえあります。しかも、仮にそれぞれの病気の程度が軽症だったり、まだ病気がと診断されない“予備軍”だとしても動脈硬化が急激に進むことがわかっていきます。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)と言います。
 内臓脂肪が非常に悪者にみえますが、内臓脂肪は最初から悪

者ではありません。普通サイズの内臓脂肪は、血管壁の機能を保つ善玉物質を産生し、抗動脈硬化作用、インスリン抵抗性改善作用を示すことで、血管の状態を保ち、動脈硬化の進行を防止するのに役立っています。しかし、食べ過ぎたり、運動不足により、内臓脂肪細胞に過剰な脂肪が蓄積されると、内臓脂肪が大型化します。そうすると内臓脂肪だけでなく悪玉物質が産生されるようになり、動脈硬化の進行、血圧の上昇、血糖値の上昇などが引き起こされます。
 さらに食べすぎなどのカロリーの過剰摂取は、内因性のコレステロール(余ったカロリーから肝臓が自分で作り出すコレステロール)の増加にもつながります。その中でも悪玉コレステロールと言われるLDLコレステロールが増加すると、血管内皮が傷つき、コレステロールが侵入・沈着し、血管が硬くなったり、狭くなったりします。これに高血圧や糖尿病などが合併してい

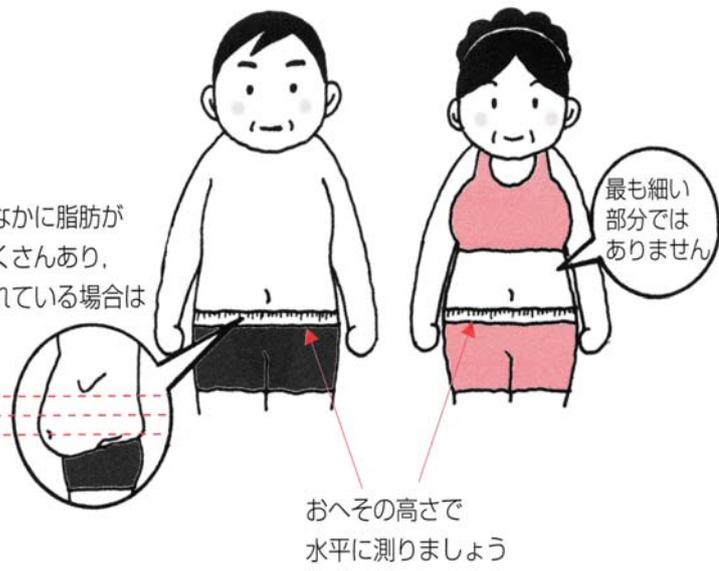
ると動脈硬化の進行が早く進むこととなります。



発行所
中込内科医院
 〒010-0973
 秋田市八橋本町3-1-5
 TEL 018-862-1564
 FAX 018-866-4655
 E-MAIL
 nakagomi@cna.ne.jp
 URL
 http://www.cna.ne.jp/~nakagomi/

II. 基準
1. 腹囲
 腹囲の測り方は、おへその位置で測ります。一番細いところではありませんので注意してください。
 ウエストサイズが男性で85cm以上、女性で90cm以上で要注脂肪のおおよその量を予測するため測定します。腹囲が大きなくても内臓脂肪の少ない人もいれば、腹囲は基準以下でも内臓脂肪がたまって肥満の人もいます。

へその高さで水平に測ります
 男性：85cm以上
 女性：90cm以上
 要注意です



おなかの脂肪がたくさんあり、垂れている場合は
 肋骨の一番下
 中間点で測定
 骨盤の一番上

最も細い部分ではありません

おへその高さで水平に測りましょう

2. 脂質
 空腹時中性脂肪が150mg/dL以上か、HDLコレステロールが40mg/dL未満、またはその方に当てはまる場合です。

3. 血糖値
 空腹時血糖が110mg/dL以上。
 *空腹時血糖が高い場合は、糖負荷試験やHbA1cを測定します。

4. 血圧
 収縮期血圧が130mmHg以上か、拡張期血圧が85mmHg以上。または両方に当てはまる場合です。

腹囲+血圧・脂質・血糖値の3項目中2項目以上当てはまると、メタボリックシンドロームの診断となります。
 メタボリックシンドロームになる原因としては、食べすぎによるカロリーオーバー、塩分・脂肪の取りすぎ、運動不足、ストレス、睡眠不足などがあげられます。

III. 動脈硬化とたばこ
 動脈硬化の原因としては、善玉コレステロールだけでなく、喫煙による害もあります。たばこを吸うと血管の損傷の進み具合が早くなり、脳卒中や心筋梗塞になる確立が高くなること知られています。しかもたばこは習慣性があり、ニコチン依存性になってしまふとなかなかやめられません。その結果、たばこを吸っている期間が長くなるので、より悪影響が継続することになります。
 さらに動脈硬化の原因として、活性酸素があげられます。人間は、酸素呼吸をして生きています。

すが、酸素を利用するときには時に危険な活性酸素が発生してしまいます。人間の身体には活性酸素を無害にする仕組みが幾つも備わっています。ストレスや睡眠不足・慢性の疲労などがあつたり、活性酸素を無害化にするビタミンCやビタミンEが少なかつたり、たばこを吸っていたりすると、活性酸素が無害化されずに残ってしまい、血管壁をはじめとして、身体を傷つけてしまうこととなります。

IV. 気をつけること

1. 食事
 食べるのと良いと言われているものに、野菜・大豆製品・青魚・きのこなどがあります。また、控えるようにとされているものには、バター・ラード・霜降り牛肉などがあります。しかし、どんな食材も、量が極端に多かつたり、極端に偏つたりしてれば、期待される効果は得られません。たんぱく質と脂肪・炭水化物のバランスを考えながら食べるのが重要です。

2. 運動

メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪のもとになるコレステロールや中性脂肪を燃やさなくてはなりません。激しい運動を短時間やるよりも、少し汗ばむぐらいの状態の運動をやる方が効果的です。例えば20分持続できる有酸素運動では、ジョギング・坂道や早足を含む散歩・水泳・水中ウォーク・体

操などです。体重が多いときは、無理をするとか関節を痛める可能性がありま。水中ウォークなど負担の少ない運動にしましょう。一日一回、じわーっと汗をかくような運動をしてみてください。

3. 薬物治療

コレステロールを下げる薬や血圧を下げる薬・血糖をコントロールする薬などいろいろ薬があります。生活習慣を直さないで薬物だけに頼つても、効果には限界があり、希望するレベルまでは達しません。自身の管理は必要です。

4. 禁煙

喫煙は、動脈硬化の進行を進めるなど、身体に對しさまざまな影響があることが分かっています。禁煙することが大事です。

メタボリックシンドロームという言葉は聞いたことあると思いますが。ただ「腹囲」のサイズだけが印象に残つていたら、腹囲はあくまでも基準の一つです。血圧・脂質・血糖値を含めての診断となります。さらに診断基準を満たさない「予備軍」であつても、それらが複数で数値が高い場合には注意しなければならぬと思います。

【今月の記事 看護師 米山】

インフルエンザ予防接種のお知らせ

今年度のインフルエンザワクチンは、季節性インフルエンザワクチン（A香港型、 B型）と新型インフルエンザワクチンが一緒になった3価混合ワクチンです。

期間：平成22年10月1日～平成23年3月31日（※早めに終了する場合もございます）

費用：*秋田市の65歳以上の方、60～64歳で心臓等の障害者1級程度の方 2600円
 *生活保護世帯の方、市民税非課税世帯の方 無料

上記以外の秋田市の方は助成がありません。そのため各医療機関が定めた金額となります。 当院の料金・・・*一般の方（年度内年齢19歳以上の方）3000円
 *中学生・高校生の方 2000円
 *小学生以下の方 2回接種で3000円

各市町村によって助成の対象や金額が異なります。他市町村の方は受付へお尋ねください。