

# なるほど良くわかる 病気あれこれ

## [第5回] 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いう言葉をご存知でしょうか。何か難しい病気のように見えますが、実は今まで分かりにくかった臨床的な研究成果を非常に分かりやすくまとめたものです。

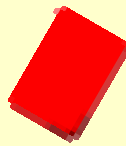
わが国の死因の第一位は癌ですが、二位、三位には心臓病と脳血管疾患が位置しています。中でも心筋梗塞と脳梗塞は、動脈硬化を原因とする病気の代表格として重要視されていて、これらの病気を予防したり、発症しても最小限に食い止めようと研究が進んでいます。



いくつもある医学の研究組織（学会）はそれぞれに取り組んでいたのですが、八つの学会が一致協力して検討を重ね、どのような体質の人が罹りやすいのか、また健康診断（健診）などのデータでどんな点に気をつけなければならないかを以下の4項目にまとめました。そしてこれらに該当する人をメタボリックシンドロームという概念でまとめ、治療や予防に役立ていこうということになりました。4項目を列挙すると内臓脂肪蓄積、脂質代謝異常、血圧高値、糖代謝異常となりますが、各項目について簡単に説明いたしましょう。

### 1. 内臓（腹腔内）脂肪蓄積

これは肥満の指標として取り上げられました。ウエスト径を測定して、男性は85cm以上、女性は90cm以上の人レッドカードです。CTスキャンなどで腹腔内脂肪の状態を検査することも望ましいとされていますが、医療コストの面からそう簡単にはできません。ウエスト径は正確に測る必要があります。立った状態で軽く息を吐いたときに、おへその高さで測ります。



### 2. 脂質代謝異常

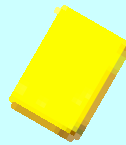
この指標はトリグリセライドとHDLコレステロールです。前者は健診のデータをみると中性脂肪またはTGと表示されているでしょう。

後者は善玉のコレステロールで最近の健診では検査することが多いようです。トリグリセライドは150mg/dl以上、HDLコレステロールは40mg/dl未満で両方またはどちらかに当てはまるとイエローカードです。検査が一般的な総コレステロール値が高いか低いかは関係ありません。



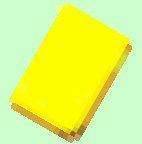
### 3. 血圧高値

これは自宅でも測定できますから、ごく一般的といってよいでしょう。しかし、基準値はなかなか厳しいものとなっております。上の血圧（収縮期血圧）が130mmHg以上、下の血圧（拡張期血圧）が85mmHg以上で両方を満たす方はもちろん、片方でもイエローカードです。



### 4. 糖代謝異常

人間の血液の中のブドウ糖濃度（血糖値）は早朝の空腹時が最も低いのですが、この空腹時血糖が110mg/dl以上になるとイエローカードです。



以上の4項目でレッドカード1枚、イエローカード2枚以上もらえばメタボリックシンドロームと診断されます。しかし、この診断を受けたからといってすぐ薬に頼るわけではありません。食事はかたよっていないか、運動はしているかなど生活習慣の見直しから始めます。特にウエスト径で表される内臓脂肪蓄積を減らすにはカロリー制限と運動しかありません。他の3項目に関しては必要が生じれば薬を服用することになります。メタボリックシンドロームであるかないかは、健診の結果とメジャーさえあればどなたでも分かります。当てはまる方はさっそく生活習慣を今一度チェックし、心筋梗塞や脳梗塞などの予防に努めましょう。