

メタボリック シンドローム

本県は全国水準以上の予備群

ことし五月、「平成十七年国民健康・栄養調査結果」が国から発表され、全国の四〇〜七四歳のうち、男性約50%、女性約20%が、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群。以下メタボ)の予備群や強く疑われる人であることが明らかになりました。この結果を本県の「平成十八年度健康・栄養調査結果」と比較すると、本県は男女ともほとんどの年代で国の結果より肥満の割合が高く、特に全国では男性の四〇歳代以上でメタボ予備群等が増加しているのに対し、本県の男性は三〇歳代から急激に増加し、三〇歳代男性の約40%がメタボ予備群等という結果でした。

洋ナシ型肥満とりんご型肥満

本市が昨年実施した「市民の健康に関する実態調査(注1)」で「メタボの意味を知っている」、「メタボかどうか判断できる」と答えた市民の割合は約二〜三割。まだ理解されていないのが実情です。

皆さんはメタボを単に「肥満」のことだと思っていませんか？ 肥満に

持つ状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

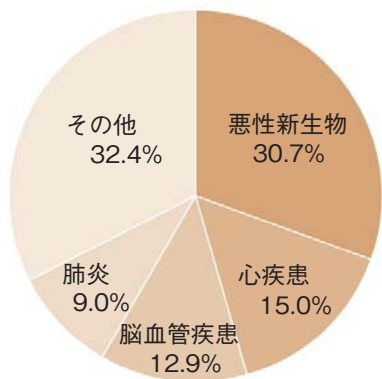
メタボと動脈硬化

メタボは、初期の段階ではほとんど自覚症状がないため軽視されがちですが、そのまま放っておくと「動脈硬化」を進行させる危険な状態です。

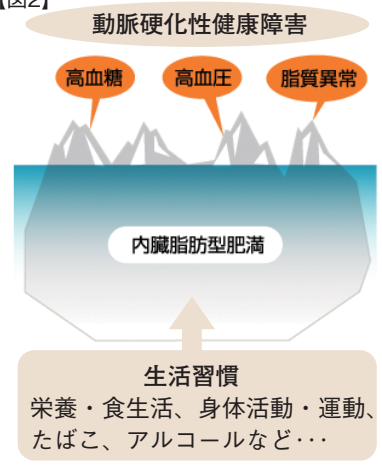
動脈硬化とは、酸素や栄養を全身に送る役割をする血管が、もろくなったり、硬くなったり、詰まったりすることを行い、高血糖や高血圧、脂質異常が主な原因です。

本市の平成十七年の三大死因は全国と同様、悪性新生物(がん)、心疾患(心臓病等)、脳血管疾患(脳卒中中等)ですが、そのうち心臓病や脳卒中などは動脈硬化を要因とする病気で、本市の死亡総数の約三割(表1)を占めています。動脈硬化にならないためには、原因である高血糖や高血圧、脂質異常を治

【表1】本市の平成17年主要死因別死亡割合

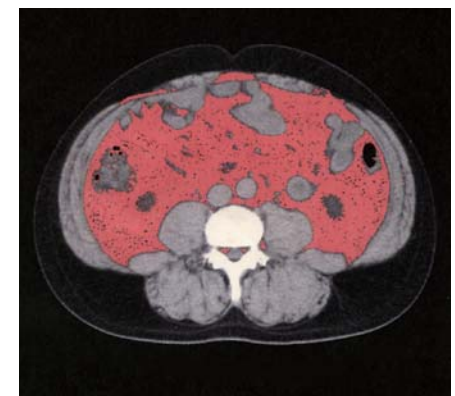


【図2】



※厚生労働省ホームページより引用

【図1】内臓脂肪型肥満の腹部CT検査写真(着色部分が内臓脂肪)



は、皮膚の下にある組織に脂肪がたまる「皮下脂肪型」と、おなかの内臓の周りに脂肪がたまる「内臓脂肪型(図1)」の二つのタイプがあります。

皮下脂肪型肥満は、おしりや太ももなど下半身に脂肪がたまる体形から「洋ナシ型肥満」と呼ばれています。一方、内臓脂肪型肥満は、おなかの内臓の周りに脂肪がたまる体形から「りんご型肥満」と呼ばれますが、外見では分からない「隠れ肥満」の場合もあります。

皮下脂肪や内臓脂肪は、過食や運動不足などで消費できなかったエネルギーが蓄積したのですが、内臓脂肪は皮下脂肪よりも血圧や血糖の上昇、脂質異常(血中の脂質が多い状態)などを招くホルモンが多く分泌され、糖尿病などの生活習慣病の進行に大きく関係していると考えられています。

生活習慣病の根源ともいえる内臓脂肪型肥満に加え、高血糖や高血圧、脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せ

療すればよいのでしょうか。

メタボに着目した生活習慣の改善を

メタボを氷山(図2)に例えて考えてみましょう。海面には、三つの氷山(高血糖・高血圧・脂質異常)があり、これら氷山は水面下の氷の塊(内臓脂肪型肥満)でつながっていて、メタボを表しています。その先には、動脈硬化性の健康障害が見えています。健康障害を改善するため、一つ一つの氷山を小さく(治療)しても、水面下の氷の塊は変わりません。氷山を小さくするためには、生活習慣を振り返り、水面下の氷の塊を小さく(内臓脂肪の減少)することが重要で、このような考え方がメタボ予防の基本になっています。来月四月から、このメタボ予防(メタボ予備群等の発見や生活習慣の改善指導)に重点を置いた「特定健診・特定保健指導(注2)」が全国的に始まります。

【メタボリックシンドロームの診断基準表】

- 1+2の1項目が該当⇒メタボリックシンドローム予備群
- 1+2の2項目以上が該当⇒メタボリックシンドローム

<p>1</p> <p>◎おなか周り 男性85cm 以上 女性90cm 以上</p>	+	<p>2</p> <p>◎高血圧 最高(収縮期)血圧値 130mmHg以上 最低(拡張期)血圧値 85mmHg以上 のいずれかまたは両方</p> <p>◎高血糖 空腹時血糖値 110mg/dl以上</p> <p>◎脂質異常 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</p>
--	---	---

※計測方法 おへその高さに巻尺を合わせ、普通に息をして吐き終わったときに計測します。

資料：平成17年4月日本内科学会ほか7学会で検討・発表

特集 メタボリックシンドロームにご用心 あなたのおなか周りは何センチ？

近年、長年の不健康な生活習慣などを主な原因として、メタボリックシンドロームの人が増加しています。忘年会など外食する機会が多くなったり、運動不足になったりするこの時期に改めてメタボについて考えてみませんか。



注2:「特定健診・特定保健指導」=平成20年4月から40〜74歳までの人は、医療保険者が実施するメタボに着目した健診を受診し、メタボの予防・解消のための保健指導が受けられます。健診では「おなか周り」が測定されるようになります。詳しくは、広報させば1月号でお知らせします。

注1:「けんこうシップさせば21」計画(平成14〜23年度)の中間評価を行うため、市内在住の30〜50歳の男女3,000人を対象として、平成18年8月28日から9月12日に実施。有効回答数1,137人(回収率37.9%)