

NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM NUTRITION SUPPORT TEAM

メタボリックシンドロームの予防・改善には 1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後にクスリ

メタボリックシンドロームとは別名「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪が多いタイプ、つまりおなかのぼっこり出たタイプの人、「高血圧」「高血糖」「高脂血症」などの危険因子を併せ持っている「状態」のことです。



日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。メタボリックシンドロームによって引き起こされる病気の発症の危険性は、危険因子の数と大きくかわっており、危険因子の数が多くなるほど危険度は高まります。例えば、心臓病の場合、危険因子がない人の危険度を1とすると、危険因子を1つ持っている場合は5.1倍、2つもっている場合は5.8倍、3~4個もっている場合では危険度は急激に上昇し、なんと35.8倍にもなります。

TG値(中性脂肪)

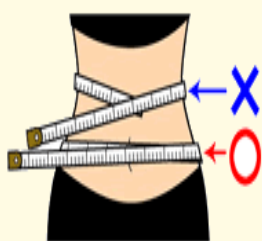
中性脂肪は体内にある脂肪の一種です。摂取された食物の中で、エネルギーとして使われなかった砂糖などの糖質や脂肪は、大部分皮下脂肪として蓄えられます。そのほとんどが中性脂肪です。血中のTG値濃度が高いということは肥満症や脂肪肝になりやすいことを示しています。

HDLコレステロール値

血液中のコレステロールにはHDL-CとLDL-Cの2種類があり、前者を善玉コレステロール、後者を悪玉コレステロールと呼んでいます。LDL-Cは動脈壁に蓄積する性質があり動脈硬化の一因となるのに対し、HDL-Cは血管壁に付着したLDLコレステロールを積極的に排除する働きがあります。

血糖値

血液中のブドウ糖量を血糖値と呼びます。糖質を摂取すると腸から吸収され、肝臓に運ばれ、グリコーゲンとして蓄えられます。また、必要に応じて再びブドウ糖となり血液の組織に運ばれます。膵臓から分泌するインスリンは糖代謝に強い関わりを持っています。インスリンの働きが弱いと血糖値が高くなります。



<注意点>

- ・腹囲は、腰の一番細い部分ではありません。
- ・おへその周りを水平に、メジャーが腹部に食い込まないようにして測定しましょう。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積 + 3項目中、2項目以上

ウエスト周囲径 内臓脂肪面積:男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当

男性	85cm以上	女性	90cm以上
----	--------	----	--------

リポ蛋白異常 血圧高値 耐糖能異常

高TG血症 150mg/dL以上 低HDL-C血症 40mg/dL未満	収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上	空腹時血糖 110mg/dL以上
--	---	---------------------

メタボリックシンドロームについては、各国で診断基準が異なるなど、妥当性に疑義を唱える声があります。しかし、内臓脂肪を減らすことは生活習慣病の予防と改善に重要なものは明らかです。そのためには、運動習慣を持ち、食生活を改善し、禁煙を始めましょう。すでに治療が必要な方は、医師の指導により、薬が必要となることもあります。



【参考】:厚生労働省ホームページ
:日本臨床衛生検査技師会ホームページ



【文責】
検査部
石澤千幸