

特集

メタボリック シンドローム

おへその周りの肉づきが
気になってきたら要注意

メタボリックシンドロームは「内臓脂肪症候群」と訳され、動脈硬化によって引き起こされる心臓病や脳卒中などの循環器病を予防するための疾患概念としてつくられた言葉です。1998年にWHO（世界保健機関）によって名称統一がされました。心臓病や脳卒中中は、日本ではがんに次いで死亡率が高い病気です。生活習慣病の代表です。生活習慣病は、生活の欧米化（高脂肪・高カロリーの食事、車社会がもたらした運動不足など）

が原因とされ、今やメタボリックシンドロームの撲滅は先進国共通の課題になっています。

体内に脂肪が過剰に蓄積する状態を「肥満」といいますが、内臓周囲（腸の周り）に脂肪が蓄積する「内臓脂肪型の肥満」は、代謝の異常などによって高血圧、高血糖、脂質異常をもたらし、それぞれの程度が軽くても放置し続けると心臓病や脳卒中、糖尿病合併症（人工透析・失明）等へと進展します。この状態を、メタボリックシンドロームと呼ぶのです。ウエストが太くなってきたなと思うたら、「内臓脂肪型の肥満」を

最近、マスコミで話題になっている「メタボリックシンドローム」。これがクローズアップされているのは、2008年4月から実施される40歳〜74歳の国民を対象にした健康診断と保健指導の重要な指標になるからです。厚生労働省の試算によると、40歳〜74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人に「メタボリックシンドローム」の恐れがあるそうです。と言っても、あなたの生活習慣を見直すことで改善・予防ができるので、ご安心ください。

お腹がぼっこり突き出した人は、
おへその周りの肉を指でつまんでみてください。

● 薄くしかつまめない人は…



● 厚くつまめる人は…



内臓脂肪は、いったんたまと減らしにくい皮下脂肪とは異なり、日々の食生活の改善や運動などで徐々に減らすことができます。

ウエスト周囲径（腹囲）の正しい測り方

ウエスト周囲径とは、ズボンやスカートのウエスト周りではなく、はだかの状態のおへその高さにメジャーを回して測る径のことです。



疑わなければなりません。

内臓脂肪量を正確に測定するためには腹部CT（コンピュータ断層撮影）検査が必要ですが、簡便な方法として「ウエスト周囲径（腹囲）」の測定による診断（下図参照）があります。ウエスト周囲径を測る場合は、ただかの状態で、おへその周りを測るのがポイントです。男性は85センチ以上、女性は90センチ以上が診断基準です。この数値は、内臓脂肪面積100平方センチ以上に相当します。これに血圧、血中脂質、血糖値の異常がプラスされて初めてメタボリックシンドロームと診断されます。

内臓脂肪は、活発にエネルギーの貯蔵と供給を行なっている脂肪細胞で構成され、中性脂肪として蓄えられています。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、細胞内に血液中のグルコース（糖分）が取り込めなくなり、

高血糖や高中性脂肪血症を引き起こします。さらに、脂肪細胞から分泌される物質に異常が起き、動脈硬化を進展させると考えられています。

脂肪細胞から分泌される生理活性物質の一つに「アディポネクチン」があります。この物質は、傷ついた血管を修復する働きをしています。血圧・血糖値の上昇、血中脂質の異常、喫煙などによって血管は傷つきやすのですが、血液中を流れているこの物質がその箇所を発見し、修復してくれているのです。

ところが、内臓脂肪が増えること「アディポネクチン」が減少するだけでなく、逆に悪影響を与える生理活性物質が増え、高血圧・糖尿病・高脂血症を誘発することがわかってきました。

内臓脂肪を過剰に蓄積させないことが、循環器病のリスクを低減させる近道なのです。

診断基準

【必須事項】内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径（腹囲）	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
内臓脂肪面積：男女とも 100 cm ² 以上に相当	



【選択事項】次の3項目のうち2項目以上該当

血中脂質（中性脂肪）	高トリグリセライド血症 $\geq 150 \text{ mg / dl}$ かつ / または 低 HDL コレステロール血症 $< 40 \text{ mg / dl}$
血 圧	収縮期（最大）血圧 $\geq 130 \text{ mm Hg}$ かつ / または 拡張期（最小）血圧 $\geq 85 \text{ mm Hg}$
血 糖	空腹時高血糖 $\geq 110 \text{ mg / dl}$

2008年度に実施される健診プログラムでは、以下の3段階に分類されます。

① 特に問題がない人

② メタボリックシンドロームの予備群と考えられる人

右の選択事項のうち1項目でも該当すれば、予備群としてプログラムにのった保健指導がされます。

③ メタボリックシンドロームが強く疑われる人

個々に数値目標を立てた保健指導がされ、診断書は健康福祉センター（保健所）へ送られ、目標が達成しているかどうかチェックされます。

適正なエネルギー摂取を心がけましょう

メタボリックシンドロームは、男性は30歳代から、女性は更年期以降に顕著になります。これを改善・予防するには、食事と運動による適正なエネルギーの代謝が必要になります。肥満は、過食なのに運動不足という生活習慣が原因になります。これでは、エネルギーの摂取と消費のバランスが崩れてしまうのは当然です。

を増やす元凶であるところを理解いただけるはずですよ。

メタボリックシンドロームの改善・予防の第一歩は、日本古来の食習慣を見直すことです。お米中心の主食と1汁2菜の日本食の考え方は、栄養バランスのとれたヘルシーな食事です。1日に摂る料理の組み合わせと、そのおおよその量の目安については「食事バランスガイド」（厚生労働省・農林水産省決定）が公表されていますので、それを参考にしてください。

食事は1日3食きちんと食べ、間食や夜食は摂らないようにしましょう。国民栄養調査によると、野菜の摂取量が減少しているようです。野菜は、脂肪の代謝に欠かせないビタミンを含んでいるため、内臓脂肪の低減に効果があります。野菜を食べなくなったことも、メタボリックシンドロームの増加の一

食事のポイント

1日3食をしっかり食べましょう！

朝食ぬき、間食、夜食などの不規則な食事習慣は、病気の原因になります。朝食は必ずとり、夕食は寝る3時間前までにすませるようにしてください。また、早食いは禁物です。一口20回以上噛んで食べるようにしましょう。

栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！

献立の基本は、主食（ご飯・パン・麺など）＋汁物＋主菜（肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを使った料理）＋副菜（野菜、海藻、きのこ、こんにやくなどを使った料理）です。「主食と1汁2菜」という日本食の考え方で、栄養バランスをとってください。野菜は1日350gが目安です。さらに、果物（1日200g）と牛乳・乳製品（牛乳なら1日1本程度）も加えましょう。

腹八分目、アルコールは控え目に！

食べ過ぎ、飲み過ぎは肥満の最大の原因です。満腹になるまで食べ続けるのはやめて、腹八分目に。アルコールを飲むと食欲が増して食べ過ぎにつながりやすいので“控えめに”を心がけ、週1日～2日の休肝日をつくりましょう。

こんな食生活をしていませんか



- 朝食ぬき
- 間食が多い
- 早食い
- 満腹になるまで食べる
- 油っこいものが好き
- 甘いものが好き
- 野菜・果物はあまり食べない
- お酒をよく飲む

因と言えます。

また、過食を避けて腹八分目で満足するには、よく噛んで食べる。ことをおすすすめします。その意味からも、早食いは禁物です。

体脂肪を燃焼しやすいからだをつくりましょう

栄養バランスのとれた食事、規則正しい食事習慣を心がけても、エネルギーを適正に消費しなければ、脂肪は蓄積します。運動が必要になるのは、そのためです。

脂肪を燃焼させるのに効果的なのは、「有酸素運動」です。どなたにもすぐできるのが、ウォーキング。ただ漫然と歩くのではなく、正しい姿勢で歩く（下図参照）ことがポイントです。

勤務帰りに一つ前の駅で下車

して自宅まで歩く、近くでの買い物は自転車を使わずに歩くなど、日常生活の合い間を利用して行なうようにしましょう。

また、スクワット（下図参照）などの筋肉のトレーニングも体脂肪を燃焼させるうえで効果があります。脂肪は、筋肉量と比例して燃焼するからです。

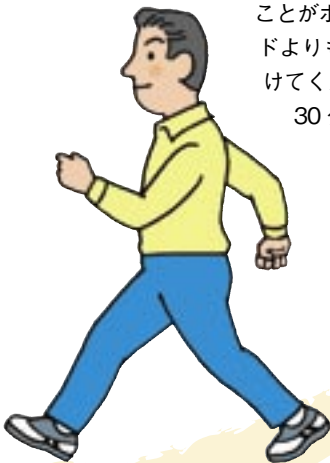
メタボリックシンドロームでふくらんだお腹を引っ込めるには、腹筋を鍛える「筋トレ」がおすすすめです。

生活習慣病は、過食・運動不足など毎日の生活習慣の積み重ねが原因で起きます。ですから、その改善・予防も、日常的に行なわなければなりません。

それに気付いて、すぐ不健康な生活習慣を改めることが、あなたの健康を守るのです。メタボリックシンドロームの検査・治療などについては、「かかりつけ医」にご相談ください。

すぐにできる効果的な運動例

ただ漫然と歩くのではなく、正しい姿勢が大事です。上体は、あごを引き、胸を張り、背すじを伸ばします。ひじを軽く曲げ、こぶしを軽く握ってください。膝をまっすぐ伸ばして、つま先で地面を蹴り、かかとから着地することがポイントです。スピードよりも正しい姿勢を心がけてください。まず、1日30分（週2日～3日）を目標に始めてみましょう。ただし、空腹時、食後すぐ、体調が悪い時などは避けてください。



ウォーキング

脂肪は筋肉量が多いほど燃えやすいので、筋肉を鍛えることが肥満防止になります。スクワットは、デスクワークや家事の合間に、手軽で場所をとらずにできる筋肉トレーニングの一つです。両足を肩幅の広さに開いて立ち、腕を頭の後ろで組んで、背すじを伸ばしたままゆっくり膝を曲げ、中腰になったところで1秒ほど止めてゆっくり立ち上がる。以上の動作を5回～10回反復してください。これを1日に何回か繰り返し、毎日持続しましょう。



スクワット

専門医の
アドバイス

健康は自分で 管理をしましょう

千葉大学医学部附属病院
地域医療連携部 助教授
藤田 伸輔



2008年度から、40歳〜74歳のすべての人に「メタボリックシンドローム」の健診が義務付けられます。なぜ、この健診が必要かと言うと、いま健康な人でもいつ病気になるかわからないので、それを未然に防止することが大事だからです。

「メタボリックシンドローム」は、放置していると重大な病気の原因は、偏った食事、運動不足、不規則な生活、喫煙、ストレスなどです。やっかいなのは、それが習慣化されてしまっていることで、病気になる前に自ら改善をするのは極めて困難です。

「メタボリックシンドローム」の健診目的は、病気を発見することではなく、不健康な生活習慣を改善することで病気を未然に防ごうとの動機付けにあります。自分の健康は、自ら管理しなければなりません。しかし、それを怠って病気になった人でも、医師は治療をしなければなりませんのです。これは患者さん

はもとより、医師にとっても不幸なことです。

ですから、いま正常な人に健康教育をして、将来起こりうる病気の予防をしておくという観点から「メタボリックシンドローム」の健診が行なわれるの

です。これによって、医師は病気の時だけでなく、日常的に皆さんの健康増進のためのお手伝いをするという役割をも担うこととなります。

また、この健診の大きな特徴は、メジャーで腹囲を測定することで、ある程度まで診断ができる点にあります。高度な検査機器を使わなくとも診断ができるというのは、日本の医療にとって画期的です。

「メタボリックシンドローム」の健診によって、医師と皆さんが「健康についての価値観」を共有することができるようではないかと期待をしています。(談)

千葉県医師会健康宣言

みんなで高めるいのちの価値

千葉県医師会は、こんな活動を推進しています。

地域連携

地域に開かれた医師会として、患者さんの団体やボランティア団体、行政との連携をさらに深めます。

情報交換

患者さんと医師との一体感を強める情報開示につとめ、IT時代にふさわしい医師会をめざします。

新世紀の医療へ

高齢化社会に対応した新しい健康価値観の創出、環境や生態系との関わりを考慮した医療の追求をします。