

# メタボリック・シンドロームとは？

【質問】仲間内で最近、「メタボリック・シンドローム」という言葉がよく話題になっていきます。成人病とのかわりがある病気のようですが、詳しく教えてください。

(会社員)



## 肥満、高血圧、高血糖、高脂血症併せ持つ

ローム)といえます。ウエスト(腹囲)が男性で八五センチ以上、女性で九〇センチ以上あることに加え、①中性脂肪が百五十ミリグラム以上、または善玉コレステロール(HDL)が男性、女性とも四十ミリグラム未満②血圧が最高一三〇以上または最低八五以上③空腹時血糖値が百十ミリグラム以上④この三項目のうち二項目が該当するとメタボリック・シンドロームと診断されます。

ある人、食事時間が不規則でときに暴食をする人、エレベーターやエスカレーターをよく使う人、愛煙家、肥満体の人はほとんどひっかかるということも言い過ぎではありません。

【答え】日本人の三大死因は「がん」「心臓病」「脳卒中」ですが、心臓病の多くや脳卒中の原因は動脈硬化といわれています。その動脈硬化の危険因子として、肥満、高血圧、高血糖、高脂血症が挙げられます。労働者の企業健診から、これらの危険因子を、軽症であっても一つでも持つ人は、心臓病の発症は五倍、

二つ持つ人は十倍、三つ併せ持つ人は三十一倍にもなるという結果が出ています。戦後の食糧難時代には考えられなかった飽食と運動不足の時代を迎え、日本人は大きな危険因子を持つようになりました。いわゆる生活習慣病と呼ばれる新しい病態が生じてきたわけです。

「肥満、高血圧、高血糖、高脂血症」は「死の四重奏」と言われていますが、大半は無自覚であるため多くの人が治療などの対応をしていないのが現実です。血糖値がやや高く、おなかが出てきた人で生活習慣病の複合型を呈し、これに高血圧、高脂血症を併せ持っていることを「代謝異常症候群」

とを「代謝異常症候群」として、毎日飲酒する習慣が

生活習慣病の中でも、

(メタボリック・シンドロームは、毎日飲酒する習慣が

このように生活習慣病と密接な関係があるメタボリック・シンドローム

は、毎日飲酒する習慣が

## 心臓病発症に影響大きく

国はこういった一連の成人病に対する検診事業に力を入れるようです。メタボリック・シンドロームといわれたら、規則正しい時間にカロリーを制限した食事を取り、中等度の運動を毎日三十分以上行い、禁煙し、ウエストを減らす努力をする必要がありますので、詳しいことはかかりつけの先生にご相談ください。

(真医師会)