



メタボリック症候群

6月には岐阜市特定健診，通称“メタボ健診”が始まります。
今月はメタボリック症候群について解説します。

メタボリック症候群の診断基準

腹 囲	男性 85cm以上	+	①脂質異常 中性脂肪150mg/dl以上 HDLコレステロール40mg/dl以下 のいずれか，または両方
	女性 90cm以上		②高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 拡張期血圧 85mmHg以上 のいずれか，または両方
			③高血糖 空腹時血糖110mg/dl

①～③の3項目のうち2項目以上該当するものを、メタボリック症候群と診断します。

メタボリック症候群の意義

日本人の40～74歳の男性2人に1人、女性5人に1人がメタボリック症候群とされています。

腹囲は内臓脂肪の量を反映しています。

内臓脂肪が一定以上貯まると、そこから悪玉ホルモンが分泌されるようになります。

この悪玉ホルモンはインスリンの効きを悪くさせて血糖を高くします。

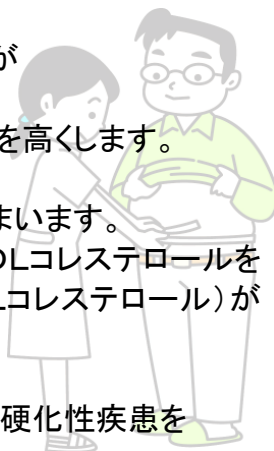
高くなった血糖は動脈硬化を進行させ、

また中性脂肪を上げてさらに動脈硬化を進行させてしまいます。

他にも悪玉ホルモンは、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを低下させるので、結果として悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が血中に増えて、さらにさらに動脈硬化を増悪させます。

この動脈硬化によってやがて血圧も上昇していきます。

この悪循環はやがて、心筋梗塞や脳梗塞といった動脈硬化性疾患を引き起こすこととなります。



ですから、動脈硬化の悪循環が完成してしまう前に予備軍を拾い上げて、これを改善させることにより、ひいては心筋梗塞や脳梗塞を予防するのが狙いです。

メタボリック症候群の治療

内臓脂肪を減少させれば、メタボリック症候群から脱することができるわけですが。したがって減量が必須となります。

目安としては、体重を5～10%減らすことが有効と言われています。これを達成するには、食事・運動療法を行わなければなりません。

①食事療法

カロリー制限が基本で、一般的な方法としては、標準体重(身長(m)×身長×22)に25キロカロリーを掛けた量が一日の摂取カロリーです。(例えば1.7mの人なら、1.7×1.7×22×25で約1600キロカロリーになります)

これは今食べている量の70%くらいですが、30%カットは実際に行うとなるとなかなか難しいのが現状です。

そこで私は妥協策として、糖質制限ダイエットをお勧めしています。

米・麺類・パン・イモ類・バナナなど糖質を多く含む食品の摂取を制限するのですが、2カ月頑張ればかなり改善されると思います。

②運動療法

有酸素運動は乳酸が蓄積しないので、体に負担が少なくよいとされています。

運動の種類として、早歩き・水泳・自転車がありますが、自覚症状で“ややきつい”と感じる以下の強度で、1回20分以上行くと脂肪が燃焼するといわれています。

これを週3回以上行うのが理想です。最初から高い目標を持つとなかなか続かないので、運動習慣が無い方は、近所を一周するくらいから始めて、徐々にその時間を延ばしていくのがいいと思います。

健診を受けていただかなければ診断ができないのは言うまでもありません。

「私は健康なので、今まで医者にかかったことが無い」と言われる“自称健常者”の方や、「悪い結果が出るに決まっているから受けたくない」と言われる“臭いものに蓋をして、問題先延ばし”の方こそ受診するように勧めてあげてください。