

健康だより (メタボリックシンドローム) ①

今 注目！のメタボリックシンドローム

生活習慣病予防の大きな目玉となっているメタボリックシンドローム！

内臓脂肪の蓄積した肥満に加えて高血糖、高血圧、高脂血症を複数併せ持った状態のことです。自覚症状はありませんが、動脈硬化を飛躍的に進行させてしまい、脳卒中や心筋梗塞などの病気の引き金になることがわかってきました。

日本では、生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症等)になる人が増えつづけ、特に 30 代以上の男性に肥満が増えており、40才を超える男性の二人に一人がメタボリックシンドロームに当てはまるという調査結果があります。

健康診断の検査値で「ちょっと高め」も油断大敵です。

危険性を併せ持つ人を早期に発見し、心筋梗塞などの発症を予防するためにまずは「肥満」チェックからスタートしましょう。

内臓脂肪はなぜ悪い？

内臓脂肪は、たまりすぎると直接的、間接的に動脈硬化を進める働きをします。かつては、ただのエネルギーの貯蔵庫だと思われていた脂肪細胞ですが、最近では「アディポサイトカイン」という生理活性物質を分泌し、さまざまな影響を及ぼしていることも判ってきました。

「生理活性物質とその働き」

TNF- α	インスリンの働きを低下させて高血糖を引き起こす
アンジオテンシノーゲン	血圧を上げる働きをする
PAI-1	血栓をつくりやすくする

ここも
知りたい

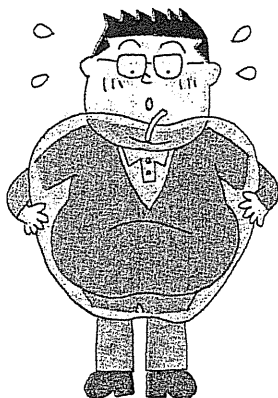
脂肪は
超悪者っ
ていつ？

脂肪細胞は、食欲を抑える「レプチン」や動脈硬化を抑える「アディポネクチン」など、善玉ともいふべき大切な物質もつくり出しています。また、皮下細胞があるほうが動脈硬化が進みにくいと報告も。ところが、内臓脂肪が蓄積した状態になると一転して「悪玉」の物質を分泌し、善玉「アディポネクチン」の分泌量を抑制してしまうのです。つまり、脂肪そのものは悪者ではありません。内臓のまわりに過剰に脂肪細胞が蓄積することこそが元凶なのです。

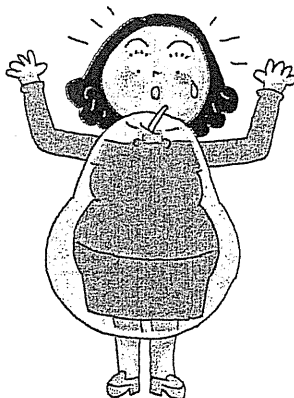
肥満の2つのタイプ

「肥満」がすべて改善・治療対象になるわけではありません。たとえばBMIが25以上でも、健康上の問題がなければとくに心配ないのです。しかし、肥満は、脂肪細胞のつく部位によって2つのタイプに分けられます。問題は、「内臓脂肪」が多いりんご型の肥満です。

内臓脂肪は、とくに中高年の男性にたまりやすい傾向があります。女性には皮下脂肪タイプが多いのですが、閉経後は内臓に脂肪がたまりやすくなるため、注意が必要です。



りんご型
臓器のまわりに脂肪がつく「内臓脂肪型肥満」



洋なし型
皮膚の下に脂肪がたまる「皮下脂肪型肥満」

あなたの肥満度は？

BMIで知る

(BMI=Body Mass Index 体格指数の略。)

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) = BMI

BMI値判定

日本肥満学会

「やせ」	18.5未満
「正常域」	18.5~25.0未満
「肥満」	25.0以上

●適正体重 = 身長(m) x 身長(m) x 22

日本人は生活習慣病に
なりやすい？

私たちの体で、エネルギーを最も多く消費するのが筋肉です。例えば、欧米人は比較的筋肉量が多く、ある程度食べても、筋肉が消費してくれます。一方、日本人は欧米人に比べると、一般に筋肉が少なく、欧米人と同じような食事をしていると、消費しきれずに高脂血症や高血糖へと向かう傾向にあります。少し太っただけで、生活習慣病を起こしやすくなると考えられているのです。また、日本人には俵約遺伝子をもっている人が多いのですが、こうした人たちは、体質的にインスリンを分泌しにくく、糖尿病を起こしやすいといえます。

内臓脂肪の蓄積の見分け方

チェック！

あなたは内臓脂肪が
たまっている？

① ウエスト周囲径を
はかってみる

立ったままでへその位置ではかる。男性なら85cm以上、女性なら90cm以上。

② おなかの脂肪を
つまんでみる

しっかりとつまめる場合は皮下脂肪、おなかが出ているのにつまみにくい場合は内臓脂肪がたまっている危険性大。

③ ウエスト(W)／ヒップ(H)比を計算

W／H比＝ウエストのサイズ(cm)÷ヒップのサイズ(cm)
1.0以上は要注意です。

俵約遺伝子とは？

飽食の時代、といわれる現代ですが、数十万～数百万年前、私たちの遠い祖先は、厳しい食糧難のなかで生きていたといえます。こうした時代には、何も食べられない日が続くこともあったため、食べたものを脂肪として、積極的に備蓄するような体になっていきました。その働きを担う遺伝子が「俵約遺伝子」と呼ばれるものです。

しかし、現代のよつに、ほぼいつでも好きなものが食べられ、体を動かす機会の少ない時代に俵約遺伝子が働くこと、肥満を助長することになります。日本人にはこの俵約遺伝子をもっている人が多く、それが肥満増加の一因になっていると考えられています。



次回は内臓脂肪を防ぐポイントについてお伝えします。

メタボリックシンドローム診断基準

- ①内臓脂肪型肥満 (腹囲男性 85cm 以上 女性 90cm 以上)
 - ②中性脂肪 150mg/dl 以上、又は HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満
 - ③最大血圧 130mmHg 以上、又は最小血圧 85 mmHg 以上
 - ④空腹時血糖値 110 mg/dl 以上
- ①に加えて②～④の2つ以上該当するものの