

平成30年7月25日放送



メタボリックシンドロームの予防のためにできること

筑波大学附属病院水戸地域医療教育センター
水戸協同病院
健康管理センター 保健師 佐藤友香

司会者：「メタボリックシンドローム」とは何ですか？

佐藤：メタボリックシンドロームとは、お腹周りに脂肪がつく内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常などの生活習慣病になる危険性を合わせ持っている状態のことをいいます。2013年の段階で、日本ではこのメタボリックシンドロームは中高年の男性の2人に1人、女性の5人に1人が強く疑われるか、あるいは予備群と報告されています。

司会者：どんな人がメタボリックシンドロームと言われますか？

佐藤：まず腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上あると、内臓脂肪が蓄積されている可能性があると考えます。また、そこからさらに3つの項目で空腹時血糖値(110mg/dL)、中性脂肪(150mg/dL)とHDLコレステロール(<40mg/dL)、血圧(収縮期130mmHgまたは85mmHg)の基準値から、2つ以上該当する項目がある場合、メタボリックシンドロームであると判断していきます。

司会者：内臓脂肪がお腹に溜まっているかどうかは、腹囲を図ることで分かるのですね。これなら自分でもできる気がします。ここで一つ疑問があるのですが、どうして男性より女性の腹囲の方が、基準が大きいのでしょうか？

佐藤：はい。よく健診を受診される方にこの質問を多く頂きます。体格の大きな男性よりも、小さな女性の腹囲の基準値の方が大きい理由は、女性は男性に比べて皮下脂肪が溜まりやすいという身体の性質があるからです。単に腹囲が大きいだけでは、メタボリックシンドロームには当てはまりません。肥満には、「皮下脂肪型肥満」と「内臓脂肪型肥満」という二つのタイプがあり、生活習慣病の発症とより深い関係があるのは、後者の内臓脂肪型肥満です。皮下脂肪型肥満は、お腹の表面の皮膚の下に脂肪が溜まるのに対して、内臓脂肪型肥満は、お腹の中の内臓周囲に

脂肪が溜まった状態です。見た目の体系では太っているようには見えませんが、安易に「太っていなければ大丈夫」という事ではないのです。

司会者：では、メタボリックシンドロームは、具体的にどうやって調べますか？

佐藤：みなさんは健康診断を受けていますか？健康診断では、皆さん一人ひとりの健康状態を知るために、問診・身体計測・腹囲測定・血液や便、尿検査・医師の診察、心電図検査・レントゲン検査など、医学的に多方面から身体の状態を判断していきます。この中でも、特にメタボリックシンドロームの判定では腹囲・血圧測定・血液検査と、既に治療している病気があるかどうかを確認しています。また、腹部のCT検査をすることによって、皮下脂肪型肥満なのか、内臓脂肪型肥満なのかを判断することができます。

司会者：メタボリックシンドロームはどんな病気につながりますか？

佐藤：日本の三大死因は、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、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの複数の生活習慣病を引き起こしている可能性があり、これらの病気が重複すると、動脈硬化を進行させていきます。生活習慣病は本人の自覚症状が乏しく、日常生活に大きな支障がない場合が多いのが特徴ですので、気付かないうちに脳卒中や心筋梗塞、認知症やその他の重症な合併症を招いてしまいます。「わたしは健康！」と自信のある方や、「健診の数値は判定内だから大丈夫」と安心していても、ちょっとした不規則な生活習慣を繰り返していることで、メタボリックシンドロームを引き起こしている可能性があるのです。

司会者：自覚がないまま病気が進行しているのは怖いですね。

佐藤：そうですね。メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎや運動不足で蓄積した内臓脂肪ですので、「運動を増やしてエネルギーを消費する」とことと「食事を減らすことで摂取エネルギーを減らす」という両方の考え方をバランスよく実施していくことが大切です。内臓脂肪は皮下脂肪に比べて蓄積されやすく、減らしやすいという特徴があるので、しっかりと体重を減らすことで、内臓脂肪は減量しますが、体重が減らなくても内臓脂肪は減ることがあります。「最近太ったかなあ」「運動って嫌いだなあ」「もう仕事で疲れて動く気にならないよ」などの気持

ちが増えてきた方は、危険信号の始まりかもしれません。普段の自分の生活習慣を振り返りながら、自分は健康な生活が過ごせているのかどうか、一緒に考えてみましょう。

司会者：では、生活習慣病予防するには、何に気を付けたらよいのでしょうか？

佐藤：生活習慣病の予防の3原則として、「一無、二少、三多」のすすめというものがあります。

「一無」は無（禁）煙です。

喫煙は動脈硬化の原因になりますので、禁煙をおすすめします。

「二少」は少食・少酒です。

腹8分目のバランスのとれた食事を心がけ、早食いや、ながら食べは止めましょう。食事はゆっくりとよく噛んで、味わって食べることも大事です。また、アルコールは少量であれば良薬ですが、飲みすぎは体に影響があります。お酒がお好きな方は、1日1合程度にしましょう。

「三多」は多動・多休・多接です。

1日に20分の歩行を2回、筋肉トレーニングを10分することが、健康づくり・体力づくりに良いとされています。運動時間が取れなくても、スーパーの買い物は敢えて入り口のすぐそばに駐車しないで遠い場所に駐車して歩くようにする、会社のエレベーターは使わずに階段を使用するようにするなど、自分にあった身体活動の時間を作ることが大切です。また、睡眠や休養をとることも、疲労回復やストレス解消のために重要な要素です。そして、多くの人や物事に接して、コミュニケーションをとる時間を大切にしていきましょう。これらのことが健康寿命を伸ばすポイントになります。

司会者：まずはできることから少しずつ始めること、そしてその継続が大事であるということですね。自分がメタボリックシンドロームなのかどうかを知るためには、まずは健診を受けることも重要なのですね。

佐藤：そうですね。生活習慣病の特徴は、症状が出現せず、本人が気づいていないことが多いので、症状のない病気を早期に発見し、改善していくためには、定期的な健康診断を受けることが大切です。「予防は治療に勝る」という言葉があるように、自らの健康を守るためにも、まずは1人ひとりが自分自身のからだと向き合うことが、予防の第一歩となるのです。今の自分の生活を見直し、自分に合った3原則の予防の方法を身に付け、楽しみながら継続していきましょう。