

◆健康へのワンポイントアドバイス◆

『メタボリックシンドロームのお話』

メタボリックシンドロームとは肥満に加えて脂質異常症、高血圧、高血糖といった異常が重なった状態です。肥満とは内臓脂肪の蓄積、脂質異常症とは高中性脂肪血症・低HDLコレステロール血症、高血糖とは耐糖能異常を意味します。

内臓脂肪の蓄積は腹囲と関連します。腹部CT検査で内臓脂肪面積が 100 cm^2 以上の人は 100 cm^2 未満の人よりも脂質異常症、高血圧、高血糖の頻度が高いことが判明しました。内臓脂肪面積が 100 cm^2 に相当する腹囲は男性85cm、女性90cmであるため腹囲がメタボリックシンドロームの基準として用いられています。脂質異常症、高血圧、高血糖などがそれぞれ軽度でも重なり合って動脈硬化が進行する可能性が高いとされます。そのためメタボリックシンドロームの人は狭心症や心筋梗塞の発症リスクが高まるという研究報告があります。

メタボリックシンドロームは食べ過ぎや偏った食生活、運動不足、喫煙、ストレス、睡眠不足などの生活習慣と大きな関係があります。そのためメタボリックシンドロームと判定された場合には生活習慣の改善が重要になります。

メタボリックシンドロームの診断基準は腹囲が男性85 cm以上、女性90cm以上であることが前提になります。その上で以下の5項目のうち2項目以上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。

- ①中性脂肪（TG）が 150 mg/dL 以上
- ②HDLコレステロール（HDL-C）が 40 mg/dL 未満
- ③収縮期血圧が 130 mmHg 以上
- ④拡張期血圧が 85 mmHg 以上
- ⑤空腹時血糖が 110 mg/dL 以上

腹囲は男性85 cm、女性90 cm

以前から肥満は長年の生活習慣

肥満

単に太っていることが問題ではなく内臓脂肪の蓄積が最も注意しなければならない危険因子とされます。