

メタボリックシンドローム

最近、テレビや新聞等で「メタボリックシンドローム」という言葉を見たり、聞いたりする機会が増えました。

メタボリックシンドロームとは、

メタボリック(Metabolic) … 代謝
シンドローム(Syndrome) … 症候群



を意味し、「代謝症候群」とも言われる複合生活習慣病になります。

生活習慣病の発症は、内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が原因であることがわかってきました。

1つ1つが軽度な症状であっても、いくつかの疾病を合併する人が増加しています。

そこから更に動脈硬化のリスクが高まり、心臓疾患や脳疾患を引き起こし、最悪死に至るケースがあることから最近注目されています。

このように、内臓脂肪型肥満から危険因子が高まり、重複した生活習慣病を引き起こしやすくなった状態を『メタボリックシンドローム』と言います。

<ここでいう生活習慣病とは＝肥満、高血圧、耐糖能異常(糖尿病)高脂血症等>



WHO(世界保健機構)の調査では、メタボリックシンドロームと言われる人が、世界的に増え続けているそうです。アメリカでは成人の4人に1人が該当するとも言われ、食の欧米化が進む日本でも増加傾向にあるとも言われます。(2,000万人とも言われている)

厚生労働省の調査では、高血圧患者数は3,900万人、高脂血症は2,200万人、糖尿病(予備軍を含め)は1,620万人、肥満症は468万人と言われており、患者数は年々増加傾向にあるそうです。

どのような基準なの？

内臓脂肪蓄積 ウェスト周囲(おへそまわり) 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 内臓脂肪面積 100cm ² 以上相当(CTスキャン)	+	中性脂肪 150mg/dl 以上 HDLコレステロール 40mg/dl 未満 いずれか、又は両方
		最大血圧(収縮期) 130mmHg 以上 最小血圧(拡張期) 85mmHg 以上 いずれか、又は両方
		空腹時血糖値 110mg/dl 以上

- CT スキャン等で、内臓脂肪量測定をする事が望ましい。
- ウェスト周囲経は立ったまま軽く息をはいて測定する。
- 高中性脂肪、低 HDL コレステロール、高血圧、糖尿病で薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

予防と改善方法



運動習慣を身につける！



バランスのとれた食習慣！



禁煙・飲みすぎ注意

