



今月の先生

岐阜市民病院

山田 浩司 氏

総合内科兼糖尿病
内分泌内科部長昭和57年山口大学医学部卒業。
平成18年より現職。
日本内科学会認定内科専門医。
日本糖尿病学会専門医。

働くあなたのクリニック

メタボリック
シンドロームメタボリックシンドローム
って何ですか？

メタボリックシンドロームは心筋梗塞や狭心症などの心血管疾患の予防を目的として、危険性の高い人を見つけ出すために定義された疾患概念です。内臓脂肪の蓄積が原因となり、血糖値の軽度上昇や脂質異常(中性脂肪の軽度上昇やHDLコレステロールの低下)、血圧の軽度上昇が合併した状態です。この状態が続くと動脈硬化が発症、進展して、心筋梗塞や脳梗塞などが起こりやすくなります。

内臓脂肪とはどういうもの
ですか？

体脂肪には皮下脂肪と内臓脂肪があります。内臓脂肪は腸間膜など門脈を通して直接肝臓に影響を与える脂肪組織のことです。

食事から摂取した余分なエネルギーは中性脂肪として脂肪細胞に蓄えられます。基本的には皮下脂肪に蓄積するので

メタボリックシンドロームは
どのように診断されるのです
か？

まず内臓脂肪の異常な蓄積をウエスト周囲径(腹囲)で判断します。男性では85cm以上、女性では90cm以上がそれに相当します。それに加え、

(1) 中性脂肪が150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかあるいはその両方

(2) 収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上のいずれかあるいはその両方

(3) 空腹時血糖値が110mg/dl以上のうち2項目以上あればメタボリックシンドロームと診断されます。空腹時血糖値がさらに上がり126mg/dl以上となればメタボリックシンドロームではなく糖尿病という疾患、血圧も収縮期血圧が140mmHg以上あるいは拡張期血圧90mmHg以上となれば高血圧という疾患です。

すが、スペースや脂肪細胞の肥大・増殖機能などのさまざまな関係で皮下脂肪での処理がむずかしくなると、内臓脂肪で対応するようになります。内臓脂肪は本来一時的な脂肪の貯蔵の場であり、また有害物の処理が重要な役割であるとも考えられています。

内臓脂肪組織の脂肪細胞が過剰なエネルギーを取り込み、1個1個の脂肪細胞が肥大化してくると、体に悪影響をおよぼすいろいろな生理活性物質(アディポサイトカインと総称される)が肥大した脂肪細胞から分泌されるようになります。血糖値を下げるインスリンの効きを悪くするTNF- α 、血圧を上昇させるアングiotenシンノーゲン、脂質異常をおこす遊離脂肪酸など都合の悪いアディポサイトカインの分泌増加、また動脈硬化を抑制しインスリンの効きをよくするアディポネクチンの分泌が低下します。

メタボリックシンドローム
の治療は？

内臓脂肪を減らし、1個1個の脂肪細胞を小さくしていけば良いわけです。薬は必要ありません。今の食事、運動の生活習慣を見直しましょう。

まずは運動です。内臓脂肪を効率よく減少させるのに最適な運動は、ジョギングや水泳のような有酸素運動です。ウォーキングも効果があります。やや強めの運動を長めに行うことです。

そして食事療法です。運動だけではなかなか体重は減りません。野菜をしっかりと摂り、脂肪摂取量を減らし、腹八分目に気をつけます。どか食い、早食いを改め、ゆっくりよく噛んで食べることです。

今の体重の5-10%減らすことを目標にしてください。ウエスト周囲径の減少も良い指標になります。無理をしないで、継続することを考えましょう。

最後にたばこは心血管疾患のリスクをかなり高めます。たばこを吸う人は禁煙しましょう。