

メタボリック シンドローム



メタボという言葉を最近よく耳にします。正しくはメタボリックシンドローム（メタボリック症候群）といいます。内臓脂肪の蓄積に起因して発症する複数の生活習慣病を併せ持った状態をメタボリックシンドロームといいます。内臓脂肪は運動不足、過栄養、アルコール過飲、喫煙などのさまざまな要因で蓄積していきます。

メタボリックシンドロームは内臓脂肪型肥満を共通の要因として脂質異常、高血圧、高血糖を呈する病態であり、それぞれが重複した場合は心筋梗塞や脳卒中の発症リ

スクが高く、内臓脂肪を減少させることでこれらの発症リスクを低下させることができます。

メタボは病気ではありません。しかしこれを放置すると動脈硬化が進行し、脳卒中、心筋梗塞、狭心症などの深刻な疾患が起こり致命的になることがあります。そうならないために内臓脂肪を少しでも減らすことが重要です。内臓脂肪を減らす基本はまず運動療法！そして食事療法も含めた生活習慣の是正が大切です。体脂肪を燃焼させるには、ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動が効果的です。さらに効果的に体脂肪を退治するならプラスアルファで「筋トレ」も加えましょう。基礎代謝が上がり脂肪の燃焼しやすい身体へと変わっていきます。

日本の高齢化は進み平均寿命は90歳を超えています。大事なことはいかに健康で長生きするかということです。寝たきりで家族に負担をかけながら、いくら長生きしても幸せとはいえません。そのためは『1に運動 2に食事 3に禁煙 メタボ予防』。

メタボリック症候群を予防して健康で長生きしたいものです。

文 那須塩原クリニック・健康増進センター院長 大浦 慎祐

メタボリックシンドロームの診断基準

ウエスト周囲径（おへそ周り）

男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$

（内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{mm}^2$ に相当）

上記に加え以下のうち2項目以上に該当

- ①中性脂肪（トリグリセライド） $\geq 150\text{mg/dl}$
かつ/または
HDL（善玉）コレステロール $< 40\text{mg/dl}$
- ②収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
- ③空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$