

## メタボリックシンドローム

### I) メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病の「肥満症」・「糖尿病」・「高血圧症」・「高脂血症」といった動脈硬化の危険因子をいくつももった状態のことをメタボリックシンドロームと呼びます。

メタボリックシンドロームは代謝症候群、シンドロームX、死の四重奏、インスリン抵抗症候群、内臓脂肪症候群とも呼ばれる複合生活習慣病です。生活習慣病はそれぞれが独立した病気ではなく、肥満から引き起こされるため、たびたび症状は重複します。

### II) メタボリックシンドロームになると、どうなる？

メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進します。そして心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こしてしまい、最悪の場合は死に至ってしまいます。メタボリックシンドロームの人は、動脈硬化の危険因子である「肥満症」・「糖尿病」・「高血圧症」・「高脂血症」を重複して発症していることがあります。これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなってしまいます。

このような危険因子がたとえ軽度であったとしても、複数抱えている人は、まったく持っていない人に比べ、心臓病などの発症リスクが高くなるといわれています。

### III) メタボリックシンドロームの原因

メタボリックシンドロームの原因は「肥満」です。高脂血症、高血糖、高血圧などの生活習慣病や肥満が起こる背景には、「偏食や食べ過ぎ、お酒の飲み過ぎ、運動不足」などの生活習慣があります。食生活の乱れや運動不足の生活を送っていると、次第に肥満になり、「中性脂肪」などの血中脂質や血圧、血糖値が上がり動脈硬化、つまりメタボリックシンドロームの状態が進んでしまいます。

肥満になると、脂肪組織や筋組織において糖の取り込み能力が低下する。



糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなる。



さらに、肥満は筋肉や肝臓でのグリコーゲン合成酵素の活性も低下させる。



結果、血糖値が高くなり、インスリン分泌が低下する。



インスリンが正常に機能せず糖尿病や高血圧、高脂血症の危険が高まる。



動脈硬化が促進され、冠動脈疾患にかかる可能性も出てくる。

### IV) メタボリックシンドロームをチェックするには？

メタボリックシンドロームは、おへその高さの腹囲が基準となります。腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断されます。

①おへその高さの腹囲 男性：85cm以上 女性：90cm以上

※ おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているか測定できます。女性は男性と内臓脂肪が同じでも、皮下脂肪が多いため、数値が大きくなります。

②中性脂肪 150mg/dl以上 または HDL コレステロール 40mg/dl未満

③空腹時血糖 110mg/dl以上

④血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上

①～④のうち2つ以上がメタボリックシンドロームとなります。すでに多くの人がメタボリックシンドロームの状態や入り口に差しかかっているそうです。