

メタボリックシンドロームをご存じですか？

メタボリックシンドロームは個人が高血糖・高脂血症・高血圧など、動脈硬化性疾患の危険因子を複数持っている状態を表しています。日本人の場合、40-74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームか、その予備軍であることが厚生労働省の平成16年度国民健康・栄養調査でわかりました。メタボリックシンドロームはそのまま放置し続けると脳卒中や心筋梗塞などの心疾患、糖尿病などになる危険性が高まります。

表1に示したのが日本のメタボリックシンドローム診断基準です。ある基準値以上は必ず危険で、それ未満であれば必ず安全というものではありませんが、動脈硬化性疾患を起こす危険性が少ないと考えられる最低ラインを基準として診断基準は設定されています。

メタボリックシンドロームになる最大の原因は蓄積された内臓脂肪です。内臓脂肪が溜まると肝臓で中性脂肪の合成が高まり高脂血症になると同時に糖分の利用も悪くなるため、血糖値も高くなります。また、血圧を高めるホルモンも増えます。血栓を作りやすくする成分も内臓脂肪から分泌されるので、ますます血管が詰まりやすくなるのです。

【表1】

メタボリックシンドロームの診断基準	
必須項目	内臓脂肪蓄積 ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$ (内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$)
+	
選択項目 これらの項目のうち2項目以上	高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
	収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mg/Hg}$ かつ/または 拡張期（最小）血圧 $\geq 85\text{mg/Hg}$
	空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$
*CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。 *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息を吐いた状態でへそまわりを測定する。 *高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。	
日本内科学会雑誌 94(4):794,2005	

【表2: ふつうの活動レベルの生活をしている人の推定エネルギー必要量(kcal/日)】

年齢	男性	女性
18~29(歳)	2,650	2,050
30~49(歳)	2,650	2,000
50~69(歳)	2,400	1,950
70以上(歳)	1,850	1,550

※「日本人の食事摂取基準(2005年度版)」より

ふつうの活動レベルとは座ったまま仕事をしていることが多く、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合です。

表2はふつうの活動レベルの生活をしている人の推定エネルギー必要量です。

活動する量(消費エネルギー量)より食べる量(摂取エネルギー量)が多ければ、余分なエネルギーは脂肪として体内に蓄積されます。摂取量と消費量のバランスが取れていれば、肥満になることもありません。

適度な運動と腹八分目の食習慣で内臓脂肪の元になる肥満を解消し、メタボリックシンドロームを予防しましょう!