



講師／医療法人聖光会 鷹の子病院糖尿病センター  
センター長兼名誉院長 藤井 靖久 氏

## 生活習慣病と メタボリックシンドローム

現在、日本では脳卒中、心臓病、ガンなどのいわゆる生活習慣病による死亡率が非常に高くなっています。しかも高齢化が進む日本では、いまや5人に1人が高齢者、75

歳以上の人も10人に1人となり、いろいろな生活習慣病に対する医療費もどんどん増えています。そもそも、この生活習慣病というのは、米飯の摂取が減って動物性

平成18年10月11日えひめ共済会館において、各所属所より人事主管課長等24名の出席をいただき、平成18年度の健康管理者研修会を開催しました。

事務局長の開会のあいさつに続き、事務局職員による「短期給付の現況について」の説明の後、医療法人聖光会 鷹の子病院糖尿病センター センター長兼名誉院長・藤井靖久氏より、「メタボリックシンドロームの病態と対策」と題して講演していただきました。

脂肪の摂取が増えたことや、車、テレビなどの普及によって生活の中で体を動かすことが少なくなったことによる運動不足からくるもので、肥満が増え、それによって高脂血症や高血圧、糖尿病が増え、そして脳卒中や心臓病の患者が増えていくことにつながっているのです。

そこで国でも、2000年から生活習慣病に対する一次予防策としての『健康日本21』を提唱し、国民の健康づくりを推進してきましたが、なかなか目に見えて成果があらならないという状況でした。

そんな折、日本内科学会をはじめとする8学会から「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という疾患概念と診断基準が発表され、国においても、このメタボリックシンドロームという考え方を取り入れた生活習慣病予防に重点をおいた健康づくりを、積極的に推し進めるようになってきたわけです。

## メタボリックシンドロームとは

「メタボリック」とは代謝という意味であり、「シンドローム」とはいろいろな原因が成り立って病気を作っていくことですが、医学界ではこれを「内臓脂肪症候群」という言葉で表現しています。内臓脂肪型肥満の人は体内の代謝に異常を起しやすく、あわせて高脂血症や高血圧、糖尿病を併発しやすいため、それによって動脈硬化を起し、脳卒中や心臓病で死に至る危険性が高くなるという

警告でもあるわけですが。

内臓脂肪型肥満とは、ウエスト周囲(おへその高さで測った数値)が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、それに加えて、中性脂肪が多いか善玉コレステロールが少ない、血圧が高め、血糖値が高めなどの症状のいずれかを2つ以上あわせ持っている状態をいいます。(左表参照)

## 8学会合同委員会の診断基準

腹腔内脂肪蓄積  
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 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上に該当

①	高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつまたは 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dl}$ (男女とも)
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 $\geq 110\text{mg/dl}$

統計によりましても、内臓脂肪型肥満や高血圧、高血糖などの危険因子を何も持たない人に比べると、これらの症状3〜4個を持つているメタボリックシンドロームの人は、心臓病での死亡率が30倍以上も高いことが報告されています。このように危険性の非常に高い症状ですが、平成16年の調査によりまずと、予備軍の人も含め、1960万人がメタボリックシンドロームと推定され、男性の2人に1人、女性の5人に1人が該当するという驚くべき結果も出ています。

## メタボリック シンドロームを防ぐには

まずは「食事」。脂っこい物を多く摂らない。野菜類を多く摂りバランスの良い食事を心がけ、よく噛みゆつくり食べるようにしましょう。そして「運動」。日常生活の中で体をもっと動かし、カロリーを消費していきましよう。それには激しい運動ではなく、歩いたりエアロビクスのような有酸素運動を毎日続けていくようにすることが効果的です。さらに、血管に有害物質を運んでしまう「たばこ」は厳禁。イライラから血圧を高めてしまう「ストレス」にも気をつけるなど、日頃の生活に注意することが何よりも大切となってきます。

生活習慣を元からは正、改善すること。これこそがメタボリックシンドロームを予防・阻止する大きなポイントなのです。

## 健康管理者研修会日程表

時間	事項
13:00~13:10	開会あいさつ
13:10~13:30	短期給付の現況について (事務局職員)
13:30~13:35	休憩
13:35~15:00	【講演】 演題：「メタボリックシンドロームの病態と対策」 講師：医療法人聖光会 鷹の子病院糖尿病センター センター長兼名誉院長 藤井 靖久 氏