

健康
アドバイス

メタボリック症候群

— 内臓脂肪と皮下脂肪 —

三栄会理事長 塚崎 義人

生活習慣病と呼ばれている主な疾患に「肥満症」「高血圧」「糖尿病」「高脂血症」などがあります。これらの症例のほとんどは、肥満、特に内臓脂肪が蓄積した肥満が主因であり、動脈硬化の危険因子と考えられています。内臓脂肪蓄積により動脈硬化の危険因子がいくつも重なった状態を「メタボリックシンドローム」と呼び、出来るだけ早期に見つけて生活習慣を改善する事が重要です。もともと皮下脂肪は、お腹即ち腹壁の回りの脂肪ですが、病的に重要なのは内臓脂肪です。メタボリックシンドロームの基本は、お腹の中の腸の回りに脂肪がたまっていく悪い徴候です。この内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞が肥大、増殖して悪性のサイトカインと言われるホルモンが分泌されて、糖尿病や高血圧になりやすくなり、高脂血症の状態から、更には睡眠時無呼吸症状等の健康障害を起こします。このメタボリックシンドロームの判定は、下の図のように2つの場合が当てはまります。日本の内臓脂肪蓄積の基準として、男性ではウエスト85cm以上、女性では90cm以上と定められています。これはお臍の高さでCTスキャン検査を行った場合の皮下脂肪を読影すると同時に内臓脂肪の面積が100cm²以上になった場合で、過剰に内臓脂肪がたまった状態です。この基準で一般に背が低く、体格の小さい女性が90cmと決められているのは、女性は男性に比べて心筋梗塞や狭心症の疾患が少なく、動脈硬化になり難い等が評価されています。特に若い女性はかなり太っていても、あまり害

のない皮下脂肪が多いのに対して男性は内臓脂肪がたまり易い、しかし、女性も閉経が過ぎて50代、60代になると女性ホルモンの分泌が減って内臓脂肪のつき易い状態になるのです。食べたカロリーを十分に消費出来ない事が肥満のもとですから、食べた分は運動で消費し、更に脂肪食、甘いもの、果物、糖質類も控えて内臓脂肪の元になる中性脂肪を減らす事が大切です。最近、様々な遺伝子が国内外で解って来ています。しかし、内臓脂肪の蓄積を決める決定的遺伝子は、まだ見つかっていません。極端な例として相撲取とか、スポーツ選手の中には一見太っているようでも内臓脂肪は非常に少ないのです。糖尿病の中年男性というのは、皮下脂肪がかなり薄くても内臓脂肪がかなり多い人があります。メタボリックシンドロームの研究解明や治療は、今後進んで行きますが、それでも各自の努力、節制が重要です。皆様の自重、自愛を祈ります。

① ウエスト周囲径が男性85cm以上、女性90cm以上である



呼吸は軽くはいた状態でおへその周りを測定して下さい

② 以下のうち2項目以上が当てはまる

- 中性脂肪（空腹時）150mg/dL 以上
かつ/または
HDL-コレステロール 40mg/dL 未満
- 血糖（空腹時）110mg/dL 以上
- 血圧
収縮期血圧 130mmHg以上
かつ/または
拡張期血圧 85mmHg以上



メタボリックシンドロームと診断された場合、肥満を改善し、定期的に血液検査と血圧のチェックを受けましょう。

