

3月 おいしいえいよう

メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階、病気ではないけど要注意です。二十歳の時より 10kg 体重増加がある、食べる速度が人に比べて速い、運動が週 2 回以下、朝食を抜いている、喫煙の習慣がある、心当たりのある方は要注意です。

メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪症候群・・・内臓脂肪がたまった肥満状態に、高血圧・高血糖・脂質代謝異常などの複数のリスクが重なり、**心臓病や脳卒中を起こしやすくなっている状態**のこと、とされています。

メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪蓄積
腹囲（へそ周り）



男性 **85cm**以上
女性 **90cm**以上
(内臓脂肪面積 100 cm²以上に相当)



脂質異常

高 TG 血症 150mg/dl 以上
低 HDL 血症 40mg/dl 未満
のいずれか又は両方

高血圧

収縮期血圧 130 mm Hg 以上
拡張期血圧 85 mm Hg 以上
のいずれか又は両方

空腹時血糖値

110mg/dl 以上

上記 2 項目以上あてはまる

メタボリックシンドロームは病気ではないけれど、油断すると病気につながる可能性が高いので、今のうちに改善しましょうという指標になります。

メタボリックシンドロームであっても自覚症状のないことがほとんどです。そのため危機感がなく健康上の問題を自覚しにくい状況です。

しかし、実際には動脈硬化が進み脳血管疾患や心疾患を起こしやすい状態です。

現在肥満を指摘されている人は、将来の健康のため注意が必要です。



メタボリックシンドロームはどんな病気につながるの？

2 型糖尿病になるリスク⇒そうでない人の約 3 倍

心血管疾患をおこしたりそれにより死亡するリスク⇒そうでない人の約 3 倍

他に、非アルコール性脂肪肝

高尿酸血症

腎臓病

睡眠時無呼吸症候群

メタボリックシンドロームと診断されたら・・・

内臓脂肪の蓄積が根本的な原因になっているので、内臓脂肪を減らしましょうということが治療の主目的になります。内臓脂肪は代謝が活発なので、少しの減量でもかなりの削減ができ、それに伴う代謝異常の改善も期待できます。最近、体重を 3% 減量するだけでも代謝異常の改善が得られることがわかりました。

自覚症状がないことが多いですが、放置してよい状態ではなく、肥満症と同様、食事療法、運動療法を主体とした治療が行われ、体重、血圧、血中脂質、血糖値の管理を行う必要があります。

※単に太っているだけでメタボとは診断されません。