

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の名前の由来は、メタボリックは代謝、シンドロームは症候群という意味で、これを合わせたものです。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満と高脂血・高血圧・高血糖などの危険因子が集まった状態を指しています。この危険因子は、一つ一つが小さくても幾つか重なることにより、動脈硬化が急速に進むことが分っています。

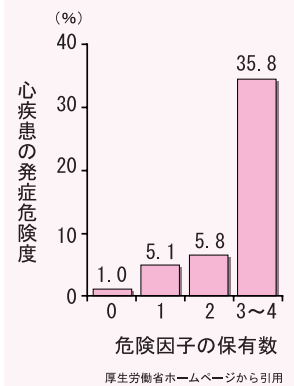
メタボリックシンドロームは、必ず内臓脂肪型肥満が含まれており、それに高脂血・高血圧・高血糖のうち2つ以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

動脈硬化はなぜ怖い

動脈が常に健康であれば、心臓や脳などへ必要な酸素や栄養の供給は順調に行われます。しかし、脂質が動脈にたまり（プラーク）、高血圧で血管に負担が掛かったりといった、いろいろな原因が重なって、動脈の新しい細胞が作られなくなってくると、動脈は弾力性を失い、硬くもろくなってしまう。

また、プラークの表面が破れると血栓ができ、そのために血管が詰まり、心筋梗塞（こうそく）や脳梗塞（こうそく）の原因となります。こういった状態を動脈硬化と呼び、動脈硬化は自覚症状がなくて進行して、死に直結するので注意しなければなりません。

右のグラフは、動脈硬化の危険因子が重なるほど、脳卒中や心筋梗塞などの心疾患を発症する危険が増大し、危険因子が3つ以上重なる、1つも該当しない人に比べて約36倍もの頻度で発症するということを示しています。



右のグラフは、動脈硬化の危険因子が重なるほど、脳卒中や心筋梗塞などの心疾患を発症する危険が増大し、危険因子が3つ以上重なる、1つも該当しない人に比べて約36倍もの頻度で発症するということを示しています。

改善方法は

メタボリックシンドロームは、

海に浮かぶ氷山に例えられます。内臓脂肪型肥満、高脂血、高血圧、高血糖など目に見える部分は軽い症状であっても、またそれを薬で抑えていても、水面下に隠れている氷山を小さくしなければ根本的な解決になりません。ポイントは、内臓脂肪への対策です。内臓脂肪は、蓄積しやすい反面、運動や食生活の改善で簡単に落とせるという特長があります。腹筋やウォーキングなどの運動を、オーバーペースにならない程度に継続することが大切です。また、1日3食の規則正しい食生活を心がけることが重要です。健康な毎日を過ごすための第一歩は、あなたのやる気次第です。さあ、今すぐ実践しましょう。

メタボリックシンドローム 診断基準

①内臓脂肪型肥満

男性：85cm以上

女性：90cm以上

※ウエスト（へその位置）周りを測定

※両腕を下げ息を吐き切った時に測定

②高脂血

中性脂肪値：150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール値：40mg/dℓ未満

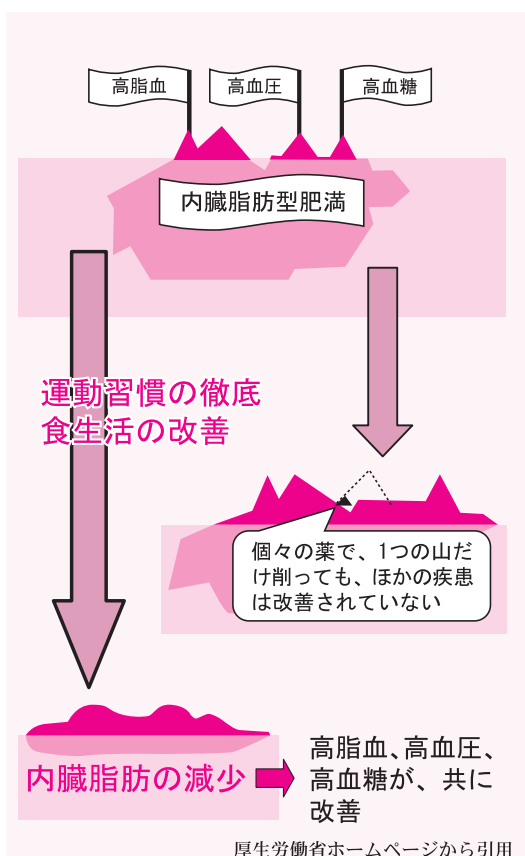
③高血圧

収縮期血圧値：130mmHg以上または拡張期血圧値：85mmHg以上

④高血糖

空腹時血糖値：110mg/dℓ以上

※①と②～④のうち2項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます



『メタボリックシンドローム』心筋梗塞(こうそく)・狭心症・脳梗塞(こうそく)