



財団法人早期胃癌検診協会

News Letter

第5号：発行日 平成23年4月1日

メタボって何？

メタボリック症候群とは、内臓脂肪*の蓄積が背景となって動脈硬化が進行し、やがて心筋梗塞・脳梗塞を引き起こす病態をいいます。厚生労働省健康局の「国民健康・栄養調査」では、成人男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリック症候群又はその予備群であるとされています。

メタボリック症候群と正常の腹部CTを示します。青い部分が皮下脂肪で、赤い部分が内臓脂肪です。

※ 《内臓脂肪・・・内臓周囲に蓄積された脂肪》 内臓脂肪からは「アディポカイン」という蛋白質が分泌され、これによって高血圧・高血糖・脂質異常などの原因となります。

図1 メタボリック症候群の腹部CT

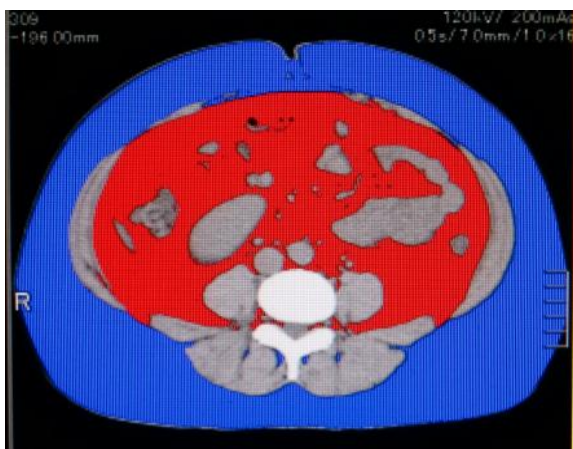
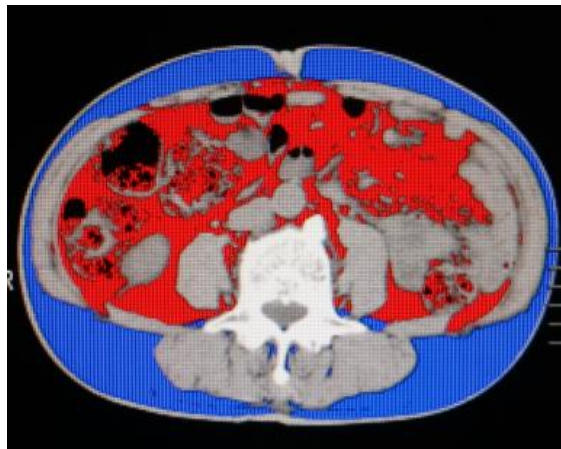


図2 正常の腹部CT



メタボリック症候群の判定基準

メタボリック症候群の判定基準は、腹囲が男性は85cm以上、女性は90cm以上で、かつ、血清脂質、血圧、血糖のうち2項目以上の検査値に異常がある場合です。内臓脂肪過剰により身体が悪影響を受けている状態と判定します。

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
ウエスト周囲径（腹囲） （内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100 \text{ cm}^2$ 相当）	男性 $\geq 85 \text{ cm}$ 女性 $\geq 90 \text{ cm}$
上記に加え以下のうちの2項目以上	
高トリグリセライド(TG)血症 かつ/または 低HDLコレステロール(HDL-C)血症	$\geq 150 \text{ mg/dl}$ $< 40 \text{ mg/dl}$ (男女とも)
収縮期血圧 かつ/または 拡張期血圧	$\geq 130 \text{ mg/Hg}$ $\geq 85 \text{ mg/Hg}$
空腹時血糖	$\geq 110 \text{ mg/dl}$

※ウエスト径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定。臍が下位に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定。
※高TG血症、低HDL-C血症、高血圧、糖尿病に対する薬物治療を受けている場合は、それぞれの項目にあてはまるものとする。

生活習慣を改善しよう！

メタボリック症候群を予防・改善するために最も必要なことは

内臓脂肪を減らすことです。

▶ 運動習慣を！

運動療法は、継続して行うことが重要です。内臓脂肪を減らしてメタボリック症候群を改善するためには、毎日の歩行運動を60分（1日あたりの歩数1万歩）行い、これに加えて週に1回90分間のジョギングを行う程度の運動が必要です。運動療法を始める前には、心電図を含めた循環器系のメディカルチェックを受けてください。

▶ 食生活を！

メタボリック症候群の食事療法には3つのポイントがあります。①摂取カロリーの制限、②三大栄養素（炭水化物・脂質・タンパク質）の摂取バランスの調整、③食行動の是正の3つです。日常生活の中では、食塩や脂肪を摂りすぎないこと、多様な食品を組み合わせることで三食バランスよく食べること、夕食を軽めにするなど心がけましょう。



食事をバランスよくとるうえで、別紙「**食事バランスガイド**（厚生労働省・農林水産省作成）」が参考になります。これを活用して、食生活の改善にチャレンジしてみてください。

▶ 禁煙を！

タバコがメタボリック症候群の悪化要因になることがわかってきました。喫煙は「がん」にかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。メタボリック症候群の予防には禁煙も効果があります。

当協会では生活習慣病検診を実施しております。

メタボリック症候群に特化した特定健康診査、特定保健指導に関しては、中央区の指定施設になっております。お気軽にご相談ください。



今後もニュースレターを発行し、皆様の健康管理に少しでも参考になればと思います。ぜひ皆様からのご意見、ご感想をお寄せください。今後もこのニュースレターやホームページ等を通じ、役立つ情報を発信してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。