

*** 今日の健康 (12月) ***

メタボリックシンドローム

外見上ひどく肥満していなくても、内臓脂肪が蓄積することによって、コレステロール、中性脂肪、血圧、血糖値などの検査値に異常をきたしやすくなります。いわゆる生活習慣病である「高脂血症」「高血圧症」「糖尿病」ですが、これらの代謝異常症はそれぞれ単独でもやっかいな病気ですが、異常な数値が軽度であっても、これらの病気が重複すると動脈硬化を促進し、さらには致命的な心筋梗塞や脳梗塞などを起こす確率が急に高くなる状態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドローム診断基準

- 1) ウエスト周囲径：男性は85cm以上、女性は90cm以上
- 2) 中性脂肪 (TG) 値：150mg/dL以上
- 3) HDL コレステロール値：40 mg/dL未満
- 4) 血圧：収縮期血圧130以上／拡張期血圧85mmHg以上
- 5) 空腹時血糖値：110mg/dL以上

上記の5項目のうち、3項目以上が当てはまるようならば、メタボリックシンドロームに該当するといえます。



メタボリックシンドロームの人は、糖尿病を発症するリスクは通常の7~9倍。心筋梗塞や脳卒中を発症するリスクは約3倍にもなるといわれています。

WHO (世界保健機関) によれば、メタボリックシンドロームにかかっている人は、先進国を中心に増加傾向にあります。例えば米国では、実に成人の4人に1人が該当するといわれています。

食生活が欧米化している日本も、例外ではありません。日本では高血圧の人が約3300万人、高脂血症が約2500万人、糖尿病が約740万人(予備軍を含めると約1620万人)いると推測されています。これらのデータから推測すると、成人男性の約2割がメタボリックシンドロームともいわれています(女性はやや少ないと思われます)。

かつて日本一の長寿県として知られていた沖縄県では、1990年に男性の平均寿命が5位に後退し、2000年には何と26位にまで転落してしまいました。特に20代~40代の若い世代の死亡率が全国平均の1.6倍にも達しています。この原因の一つに、ゴーヤチャンプルーなど、栄養バランスがとれた沖縄の伝統的な食事を中心とした食生活から、手軽なファーストフードや肉類といった高脂肪・高カロリーの食生活に変わっていったことが挙げられます。このことは、沖縄県の30代、40代では、心筋梗塞、脳血管疾患などの動脈硬化性疾患による死亡率が全国ワースト5というデータからもわかります。

メタボリックシンドローム最大の要因は肥満、そして体質と生活習慣にもあります。お尻や下腹部などに皮下脂肪がつく「洋ナシ型肥満」に比べて、内臓周りに脂肪が蓄積される「リンゴ(タル)型肥満」の方は、メタボリックシンドロームになりやすいといわれていますので注意が必要です。

参考「nikkei健康」11月号