

# このおなか 要・注・意

## メタボリック・シンドロームの怖さと対処法

秋は、おいしい旬の物がたくさん。つつい食べ過ぎてしまいます。最近「腹が出てきた」「何だか血圧が高い気がする」「健康診査で血糖値が高め」なんてこと、ありませんか？ 「ちよつとぐらいなら」と思いがちですが、このすべてが当てはまる場合は要注意です。一つ一つの症状は軽症でも、複数重なると相乗効果で心臓病や脳血管疾患を発病する危険度が飛躍的に高まります。

この記事では特に三十歳以上の男性に増えている、メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）の怖さと、対処方法についてお知らせします。

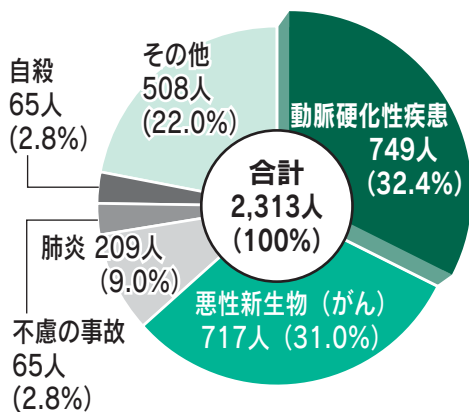
問い合わせ：総合保健センター成人保健担当・TEL 229-4124

### メタボって、なに？

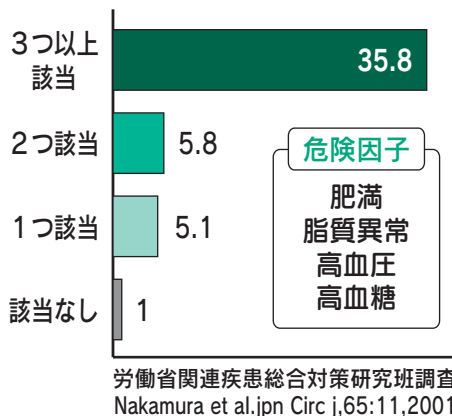
食事などで摂取するエネルギーに比べて、運動などで消費するエネルギーが少なくなった現代。脂肪の蓄積しやすい生活は肥満と、それにかかわるさまざまな病気の原因です。右下の表は、肥満・脂質異常・高血圧・高血糖といった危険因子と、心臓病発症の危険度の関係を表しています。四つの危険因子がない方と比べて、危険因子が一つだと約五倍、三つ以上だと約三十六倍にもなります。

メタボリック・シンドローム（以下「メタボ」とは、肥満の中の内臓脂肪型肥満に加えて、脂質異常がある、血圧が少し高い、血糖値が少し高いといった動脈硬化の危険因子を、二つ以上併せ持っている状態のことです。日本人の三大死因である「がん」「心臓病」「脳血管疾患」のうち、心臓病と脳血管疾患は動脈硬化が主な原因です。メタボは、この動脈硬化と深く関係しています。

平成18年川越市の死亡者数と死亡原因



4つの危険因子と心臓病発症の危険度



10月3日に行われた  
「メタボリックシンドローム予防教室」

講師＝川越市医師会・得丸幸夫さん

メタボは血管の老化を早めてしまいます

内臓脂肪はもともと、飢餓状態に備えるためにあります。また、アディポネクチンという物質を血液中に供給します。アディポネクチンは、傷ついた血管を修復する大切な物質です。



しかし、過剰にエネルギーを摂取すると、内臓脂肪は1つ1つの細胞が大きくなってしまいます。脂肪細胞が大きくなると、アディポネクチンの分泌が低下し、アディポサイトカインというインスリン抵抗性や炎症を誘導する物質を分泌します。インスリンは、肝臓で糖を作り出したり、筋肉が糖を取り込む手助けをしたりする重要な物質です。インスリン抵抗性になると、インスリンの能力が発揮されなくなって、高血圧・高血糖などを引き起こします。そしてさらに、これらの症状を悪化させてしまいます。

身体は、血管によって養われています。そして、人は血管と共に年老いていきます。動脈硬化は、血管の老化と考えてください。メタボリック・シンドロームは、血管の老化を早める状態なのです。

メタボリック・シンドロームとは？

II  
食べ過ぎ・酒の飲み過ぎ・運動不足などによる  
内臓脂肪の蓄積

悪化すると

中性脂肪の増加	=	脂質異常
血圧の上昇	=	高血圧
インスリンの働きが低下	=	高血糖

さらに……

動脈硬化の進行による心臓病・脳血管疾患と、  
糖尿病などの危険性が增大

メタボの怖さって？

内臓脂肪の蓄積を核としたメタボ自体は、病気ではありません。しかし、内臓脂肪が過剰に蓄積すると、直接的・間接的に動脈硬化を進行させる原因を作ります。内臓脂肪はエネルギーの出入りが激しく、盛んに合成と分解を繰り返しています。この分解過程にできる遊離脂肪酸は、血液中の中性脂肪を増加させます。中性脂肪の増加は、脂質異常症や脂肪肝、さらに血管の内側に脂肪分が沈着して動脈硬化を招きます。動脈硬化とは、動脈の血管の壁が傷んで硬くなったり、脂肪が沈着して厚くなったりすることです。中でも、特にメタ

メタボは糖尿病の原因？

ボが関係しているのは「粥状動脈硬化」です。これは、高血圧や高血糖などによって動脈が傷つき、そこから血管壁の内部にコレステロールなどが入り込んで、アテロームという塊ができた状態です。粥状動脈硬化は、心臓や脳など生命維持の根幹にかかわる太い血管に発生しやすく、自覚症状もありません。血管を狭くしていきます。そしてある時、血栓ができて血液が流れなくなり、あなたの命を脅かすのです。

メタボの怖さはほかにもあります。内臓脂肪が蓄積すると、インスリンの働きが徐々に低下してしまう「インスリン抵抗性」の状態になります。すると、血液中の糖を処理しきれず、高血糖になります。そのまま高血糖の状態が続くと、糖尿病になってしまいます。糖尿病は、自覚症状がないまま全身の血管を傷つけ、さまざまな合併症を引き起こします。最悪の場合は失明してしまう糖尿病性網膜症、手足などの組織が壊れて手足を切断しなければならぬ場合もある糖尿病性神経障害、尿毒症を引き起こして人工透析が必要になる糖尿病性腎症。これらが糖尿病の三大合併症です。また、免疫力も低下し、感染症を引き起こしやすくなります。