

# 市民病院だより

## 「メタボリック症候群」について (前編)



小城市市民病院名誉院長  
佐藤 彬

久しぶりに健康コーナーを担当させていただきます。

今、皆様に最も知っていただきたいのが、メタボリック症候群です。今日はその話をします。

### ①メタボリック症候群とは

生活習慣病と内臓脂肪に注目した用語で英語で metabolic (代謝) syndrome (症候群) と書き、内臓脂肪症候群と呼びます。内臓脂肪の過剰を基盤に高血圧、高脂質、高血糖などの生活習慣病が重複した状態で、そのままでは動脈硬化が進み、将来、心血管病変で死に至る可能性のある状態です。男性の2人に1人、女性は5人

に1人、併せて1、960万人もが該当します。

詳しくは省きますが、基準以上の腹囲があり、高脂質、高血圧、高血糖の内、2つ以上該当する人をメタボリック症候群と定義します。今は自覚症状が無くても、そのままでは将来が大変危険という、イエローカードです。

### ②内臓脂肪と皮下脂肪

皮下脂肪は外からつまめる脂肪で、美容上の問題はありますが医学的には悪さはしていません。内臓脂肪はお腹の中にあるので腹部CTで測定します。内臓脂肪は人体で最大のホルモン分泌器官でアディポネクチン(後述)という超善玉物質を出しています。しかし、内臓脂肪が増え過ぎるとアディポネクチンを出さなくなり代わりに、悪い事にアディポネクチンと逆の作用をする有害物質を出してしまいます。

また、皮下脂肪はなかなか減りませんが内臓脂肪は少し努力すると、すぐ減るといふ特徴があります。

す。

### ③超善玉物質「アディポネクチン」

内臓脂肪から分泌され、血圧を20%下げ、中性脂肪、悪玉コレステロール、血糖を下げるという1人4役もする生活習慣病予防の重要な物質です。

しかし、内臓脂肪が限度を超え増え過ぎるとアディポネクチンは出なくなり、逆に血圧、悪玉コレステロール、中性脂肪、血糖、全てを悪い方向に導く逆転作用が起ります。良い作用と悪い作用が逆転する内臓脂肪の量の目安が腹部CTで測定して100cm<sup>2</sup>です。これを元に腹囲が設定されました。

### ④腹囲

メタボリック症候群の定義は腹囲が男性85cm女性が90cm以上です。これが内臓脂肪量が100cm<sup>2</sup>に相当する値です。女性は皮下脂肪が多いので男性より大きくしてあります。しかし、世界で女性の方が大きいのは日本だけです。そしてその後の検討で、日本人女性の腹囲も80cmが適当となりつつあります。そうなるも今、女性のメタボ

該当者は5人に1人ですが倍増するでしょう。しかしメタボリック症候群はイエローカードと言う意味では多くの人を拾い上げ注意を喚起する方が良いでしょう。

正しい腹囲の測り方は、立って軽く息を吐いた状態で、へその高さの周囲を測ります。

### ⑤メタボリック症候群の意義

今までは高血圧、脂質異常症、糖尿病が合併していれば、それぞれに薬を投与していました。時には1人で4〜5種類以上になる事もあります。しかし、本症候群を理解すれば根本原因である内臓脂肪を減らしアディポネクチンの働きを復活させる事で3疾病とも同時に軽快させる事ができます。

そして、内臓脂肪は先ほど述べたように少しの努力で反応します。理想体重まで落とさなくても腹囲で2cm、体重2kg落とす事で十分効果が出ます。

次回8月5日号ではアディポネクチンを増やす方法などメタボリック症候群への対策を述べたいと思います。

### 時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。  
☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>