

微風

そよかせ

山陰労災病院

平成22年2月号

No.38

- 病院機能評価認定施設
- 医師臨床研修指定病院
- 地域医療支援病院
- 救急告示病院

山陰労災病院の基本理念

私たちは、地域の皆さまと働く人々から信頼され
選ばれる病院を目指します

メタボリックシンドロームと臨床検査

検査科、健診部*1

篠原 泰司*1、岩田 和宏、那須野 邦彦、坂元 一寛

近年我が国では、中高年の男性を中心に肥満者が増加傾向にあります。それらの方の多くが糖尿病・高血圧症・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、この危険因子が重なるほど心疾患や脳血管疾患を発症しやすくなるといわれています。

■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」というと“太っていればメタボ”と、太っている人の代名詞のように使われていますが、本来の意味はメタボリック…[代謝] シンドローム…[症候群] すなわち、内臓脂肪型肥満に代謝機能不全が合併し、高血糖・高血圧・脂質異常のうちいずれか二つ以上を併せもった状態を言います。



「メタボリックシンドローム」という概念が確立された目的は、動脈硬化による循環器病(心筋梗塞、脳梗塞など)をいかに予防するかということです。動脈硬化は、ある程度症状が進まないか



ぎり、なかなか症状として出にくい病気です。しかも動脈硬化による循環器病は働き盛りに突然発症することが多く、生命に関わる重大な病気であり、後遺症も深刻です。動脈硬化にならないためにメタボリックシンドロームの段階でキチンと改善していきましょう。

ところで欠食はむしろ肥満につながることをご存知ですか？人類の歴史は飢餓との戦いでした。その為、飢餓から守るため脂肪を蓄えやすい体質になりました。この脂肪を蓄えやすい俚約遺伝子保有率は欧米人に比べて2～3倍高く現在のような飽食の時代は人類歴史上わずか数十年で、遺伝子にとって想定外の出来事と言えます。

■耐糖能異常(高血糖)

現在糖尿病またはその予備群は増加の一途を辿り、生活習慣病の代表格とされています。そして近年話題のメタボリックシンドロームの診断基準に血糖値が含まれており、110mg/dl以上が異常値と判定されます。この時の血糖値とは空腹時血糖値のことであり、前回の食事から少なくとも8時間は何も食べていない時に測定した血糖値を言います。

血糖値は健常人でも食後には上昇しますが、血糖値を下げる唯一のホルモンであるインスリンの作用により速やかに下がっていきます。しかしながら、メタボリックシンドロームの特徴である内臓脂肪の蓄積に加え、過食や運動不足など生活習慣の悪化によりインスリンの作用が悪くなったり、分泌量が少なくなったりすると、血糖値が下がりにくくなり、糖尿病へと進行していきます。

糖尿病の恐ろしい点は合併症があることです。血糖値の高い状態が何年、何十年も続くと眼・腎臓・神経の機能が悪くなり、日常生活に多大な影響を与えることとなります。また、糖尿病予備群の段階からも、心筋梗塞や脳梗塞といった大血管障害の危険性が高くなると言われています。このようなことにならないように定期的な検査を受け、糖尿病の早期発見早期治療を心がけ、また糖尿病になってしまっても合併症を起こさないように血糖値を管理していきましょう。

■脂質異常症(高脂血症)

/// 厚生労働省の調査では日本人の約3分の1は脂質異常症 ///

脂質異常症は体の中で脂質の流れがうまく調節出来なくなったり、食事からの脂質の量が多くなりすぎたりして、血液中の悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が多くなりすぎている状態または、善玉(HDL)コレステロールが少ない状態が続く病気で主に、食べすぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足などが原因となって発病します。

/// それではコレステロールは悪者なのか? ///

身体に必要であるから肝臓で作られ、①細胞膜成分 ②男性・女性ホルモン ③脂肪消化に必要な胆汁酸 等の材料になるのが主な働きです。その為、必要以上に下げるのは危険と言えます。通常、悪玉コレステロールと言われているLDL-Cも肝臓で作られ、様々な材料となるコレステロールを体内の細胞に運ぶ重要な役割があります。しかし遺伝や種々の病気、食べすぎ、飲みすぎ、肥満、運動不足の人は血液中にLDL-Cが必要以上に増えすぎてしまい、血管壁に貯まり動脈硬化が進行するため悪玉となってしまいます。

中性脂肪も筋肉や心臓へは効率の良いエネルギー源となりますが、食べすぎ、飲みすぎが原因で高くなります。コレステロールは主に動物性の脂が原料となりますが、中性脂肪は糖分でもアルコールでもカロリーが余れば原料となって高くなるため、中性脂肪の方が食事の影響を受けやすくなります。これらがバランスよく血液中に存在している状態では身体にとって良い役割を果たしますが、中性脂肪が増えると善玉(HDL)コレステロールが減り、悪玉(LDL)コレステロールが増えるという悪い流れが出来てしまいます。

結局のところ過飲食・運動不足・喫煙などの生活習慣に気をつけることが必要で定期的な受診と検査が重要となります。ただ、必要以上に神経質にならないことも大切です。

