

生活と病気

メタボリックシンドロームの話 (1)

内科 山館 由香利 (医師)



今回は、テレビや雑誌でも多く取り上げられ注目されております。「メタボリックシンドローム」について

ひとことひとこと 症状軽くても

いくつもの要素が重なると危険

「20代ごろに比べて、最近おなかが出てきたな」と思った経験は多くの方であるのではないのでしょうか。人によっては、貫禄がついたとか、あまり問題がないように思われがちですが、これは脂肪、なかでも内臓脂肪(内臓の周りにつく脂肪のこと)の蓄積した状態で、この内臓脂肪の蓄積が高脂血症につながる血液中の脂質を上昇させたり、また、この内臓脂肪の細胞から分泌される物質が高血圧や糖尿病を発症させ、さらには動脈硬化に直接関与する

の危険性が高くなることとがわかってきました。この、いくつもの危険因子が重なった状態が、メタボリックシンドロームといわれる状態です。

腹囲を測ることから

図2を見てください。メタボリックシンドロームは、おへその高さのウエストが基準となります。どうして体重ではなくウエストかという理由は、先ほどの内臓脂肪にあり

ます。内臓脂肪がどの程度たまっているかを測るには、実際にはCT検査をしなければなりません。しかし、CT装置はどこにもあるわけではないので、また、放射線を使用するので被曝の問題もあり、検査費用も安くはありません。

そこで、CTに代わるものとして行われているのが、ウエストの測定です。ウエストが90cm以上、女性は90cm以上あれば、内臓脂肪が過剰に存在している

と推定できるといわれています。次に、ウエストに加えて、血液中の脂質(HDLコレステロール(善玉コレステロール)40mg/dl未満、中性脂肪150mg/dl以上)またはHDLコレステロール40mg/dl未満

図1を見てください。向かって左側の男性は、高血圧がありま



代々木病院が産業医をひきつけている企業の学習会で、メタボリックシンドロームについて講演する山館医師

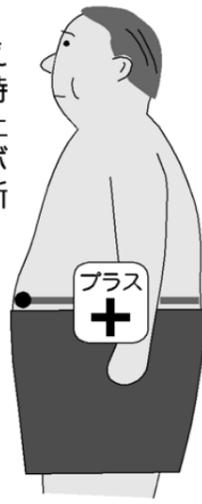
メタボリックシンドロームかどうかをチェックするには?

●診断基準

おへその高さの腹囲に加えて、血液中の脂質や空腹時血糖、血圧の値が2つ以上当てはまる場合に、メタボリックシンドロームと診断される。

おへその高さの腹囲

男性85cm以上 女性90cm以上 おへその高さでウエストを測ることで、内臓脂肪がどの程度たまっているかが推測できる。



- ①脂質 中性脂肪150mg/dl以上 または HDLコレステロール40mg/dl未満
 - ②空腹時血糖 110mg/dl以上
 - ③血圧 収縮期血圧130mmHg以上 または 拡張期血圧85mmHg以上
- ①~③のうちの2つ以上

図2

コレステロールの2回目。今回はくすりについてです。 * コレステロールは生命活動には欠くことのできないものですが、動脈硬化とも強い関連があります。心筋梗塞や狭心症がある人で、コレステロールが高い場合、生活習慣の見直しとともに、くすりの服用を始めます。(目安はLDLコレステロールが140mg/dl) コレステロールのくすりに①スタチン系②フィブラート系③イオン交換樹脂④プロブコール⑤EPA製剤などがあります。

くすりの話あれこれ 30

北市こずえ (薬剤師・たくみ外苑薬局)



コレステロールのくすり

コレバイン、コレバインミニ 腸管内でコレステロールを吸着し排泄します。副作用は便秘、腹部膨満感があります。

④ プロブコールIIプロブレタン コレステロールから胆汁酸への排泄を促進します。おもな副作用として不整脈があります。めまい、むろつき、動悸などに注意してください。

⑤ EPA製剤IIエパデルス 肝臓での中性脂肪の合成を抑制します。抗血小板作用により、動脈硬化予防作用もあります。おもな副作用は出血傾向です。

肝臓でのコレステロールの合成を抑制します。主な副作用として、手足の脱力感、腫れ、しびれ、痛み、赤褐色尿が現れることがあります。腎臓が悪い方やフィブラート系のくすりを併用している場合に起こりやすいといわれています。副作用はスタチン系とほぼ同様です。リピトールは肝障害を悪化させるおそれがあるため、肝炎、肝硬変の方は注意が必要

③ イオン交換樹脂II 腸管内でコレステロールを吸着し排泄します。副作用は便秘、腹部膨満感があります。

④ プロブコールIIプロブレタン コレステロールから胆汁酸への排泄を促進します。おもな副作用として不整脈があります。めまい、むろつき、動悸などに注意してください。

- ◇家庭でできる
 - ①食品の購入II新鮮なもの
 - ②家庭での保存II買ひ物後、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ
 - ③下準備II手を洗い、清潔な調理器具を使う
 - ④調理II手を洗い、加熱する食品は十分加熱(70℃1分以上、調理を始めたから最後まで)
 - ⑤食事II手を洗い、調理された食品は早めに食べる(温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに)
 - ⑥残った食品II清潔な器具、容器で保存。作りおきを食べるときは十分に加熱