



まだまだコロナウイルス感染症のおさまりが見えてこない状態ですが、引き続き根気よく感染予防を心がけましょう。外出自粛などでストレスも溜まってきている方は、密集を避けての散歩などで気分転換をしてください。

★今月のトピックス ～ メタボ大丈夫ですか？

メタボリックシンドロームとは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることにより、心臓病や脳卒中などになりやすい病態(状態)です。

日本人の死因の第一位はがんですが、第二位は心臓病(心筋梗塞や心不全など)、第三位は脳卒中です。この2つの病気は、いずれも動脈硬化が原因となることが多くなっています。動脈硬化の危険因子は、高血圧・喫煙・糖尿病・脂質異常症(高脂血症)・肥満などがあります。これらの危険因子が重なれば、それぞれの程度が軽くても動脈硬化が進行し、心臓病や脳卒中の危険が高まります。1999年に世界保健機構(WHO)が、動脈硬化の危険因子が組み合わさった病態をメタボリックシンドロームと定義しました。この定義は各国によってさまざまな解釈があり、日本では肥満のなかでも、おなかの内臓脂肪を基盤とした考え方を採用しています。

すなわち、内臓に脂肪がたまり腹囲が大きくなる「内臓脂肪型肥満」が、高血圧や糖尿病、脂質異常などを引き起こしやすく、これらが重なることによって、動脈硬化を進行させる危険が高まると考えています。

特定健診ではこの考え方をとりいれ、メタボリックシンドロームを見つけるだけでなく、ひろく動脈硬化を予防するための検査が含まれています。多くは健診者の負担なく受けられるので、なるべく多くの方にこの健診を受けていただきたいと思います。その診断基準は、下記のようになっており、①および②のうち2項目以上に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。年に一回の特定健診は、必ず受けるようにしてください。

治療は、まずは生活習慣の改善です。食事内容の確認と制限、あとは運動療法が主体となります。それでも数値の改善が見られなければ、治療薬の開始となります。

食事や運動療法については、次回ご説明いたします。

メタボリック症候群の診断基準

1 必須項目 (内臓脂肪蓄積)

- ウエスト周囲径
 - ・男性 85cm以上
 - ・女性 90cm以上



2 選択項目 ①に加えさらに次のうち2項目以上当てはまる

- 高脂血症項目
 - ・中性脂肪 150mg/dl以上
 - ・HDLコレステロール 40mg/dl未満のいずれかまたは両方

- 高血圧項目
 - ・最高(収縮期)血圧 130mmHg以上
 - ・最低(拡張期)血圧 85mmHg以上のいずれかまたは両方

- 糖尿病項目
 - ・空腹時血糖値 110mg/dl以上

1と2にあてはまる人は、メタボリックシンドロームです。

お知らせ！

皮膚科での注射治療は、必要最小限といたします。治療開始時などは週に1回を基本としますが、病状が安定してきましたら月に1~2回の投与とさせていただきます。内服や外用で改善が見込めない時に使用します。もちろん症状によって適宜増減はいたします。

