

オピニオンリーダー のエッセー

メタボリックシンドロームとは

国立病院機構 鹿児島医療センター

院長 中村 一彦



人の心も身体も長い歴史のなか
で生きてきたというこころに思い
を馳せながら健康づくりをやっ
ていきたい。

メタボリックシンドロームとは

お腹への脂肪蓄積、いわゆる内臓脂肪の蓄積が起こると、糖尿病、高血圧になりやすい、中性脂肪が上がりやすいなどの病態が起こってくる。こういう状態になると動脈硬化を進展させる方向になる。内臓脂肪の蓄積は、遺伝的な要因、加齢、運動不足、過度の栄養・飽食などによって引き起こされる。これが結局動脈硬化を引き起こして、心筋梗塞・脳卒中・下肢動脈の閉塞症・大動脈瘤等血管病変に結びついていく。こういう状態をメタボリックシンドロームということと理解をしようということとです。

メタボリックシンドロームの診断基準は表に示してあります。お臍周りの周囲径（ウエスト）が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、かつ中性脂肪が高い、高血圧、糖尿病のうち二つ以上を持っている方がそのように診断にされます。私が外来で診ている患者さんの中でも該当する方は大変多くいらっしゃいます。

メタボリックシンドロームの 疾患概念の確立とその臨床分野 へ導入する目的

この問題に熱心に取り組んでみえた大阪大学の松沢元医学部教授は、『メタボリックシンドロームの疾患概念の確立とその臨床分野へ導入する目的は、近年の飽食と車社会における生活習慣を背景に増え続けている糖尿病・高血圧・高脂血症を予防するとともに、その最終結果である動脈硬化性疾患を予防することにある。』というふうに書いておられます。

内臓脂肪の蓄積、肥満が心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こす重大なハイリスク病態であることを認識することが重要です。対策として内臓脂肪の減量をめざして運動と食事療法を中心としたライフスタイルの改善を実行する。保健予防活動のなかでは、まさにメタボリックシンドロームを改善するために、運動不足と過食を改善しようということが具体的な目標になります。メタボリックシンドロームは即動脈硬化性疾患に結びつく事を明解にしたという意味では、大変有意義なことであると考

