

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

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つてくる。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、遺伝的な素因、加齢、運動不足、過度の栄養・飽食などによつて引き起こされる。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。こういつ状態をメタボリックシンドロームといつことで理解をしようといつことです。

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つ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。」といつ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

えられます。

メタボリックシンドロームの診断基準

(2005年:日本内科学会等)

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

* ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$

女性 $\geq 90\text{cm}$

(内臓脂肪量男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下の2項目以上

* 高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dl}$

かつ／または

低HDLコレステロール血症 男女とも $< 40\text{mg/dl}$

* 収縮期圧 $\geq 130\text{mmHg}$

かつ／または拡張期圧 $\geq 85\text{mmHg}$

* 空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

人の身体ができてきた歴史

人類の長い歴史はほとんど飢餓との闘いでした。我々の身体の遺伝子はその時代に作られておりますので、飢餓・飢えに對して強く、飽食に對しては弱く、抵抗力がないわけです。例えば血糖について考えますと、上げる方は甲状腺ホルモン、ステロイドホルモンと多くのホルモンが関係します。ところが血糖を下げるのはインスリンとあります。世界中から食材を集めて食べている。それはもうやはり病気を起こすだろうと思います。両親・祖父母が田舎で食べていたようなものが我々の体の遺伝子にあう食事、遺伝子にやさしい食事だと思います。それそれが歴史的に培ってきた遺伝子というのがあると思います。それに過度の負荷をかけるという状況は全体としては体を悪化させる方向に行く、病気を発生させる方向に行くことになるのではないかだろうかと思います。

食事についての基本的考え方ですが、食事は生きていいく上で大事な要素であると同時に大変な楽しみなわけです。「制限、制限」だけでは大事な楽しみを奪うことになります。あれはだめ、これはだめとしてしまつと食事の楽しみを奪うことになります。病気や服用している薬によつては食べていけないにあつたわけです。我々の食の遺伝子は狭い地域で取れた食材に対応するようにならしてきましたと考えられます。両親が食べていたようなものをつましく食べていくということが遺伝子にやさしい食事ということになります。ところが今は無国籍の食事をしているわけです。世界中から食材を集めています。それはもうやはり病気を起こすだろうと思います。両親・祖父母が田舎で食べていたようなものが我々の体の遺伝子にあう食事、遺伝子にやさしい食事だと思います。それそれが歴史的に培ってきた遺伝子というのがあると思います。それに過度の負荷をかけるという状況は全体としては体を悪化させる方向に行く、病気を発生させる方向に行くことになるのではないかだろうかと思います。

食事についての基本的考え方ですが、食事は生きていいく上で大事な要素であると同時に大変な楽しみなわけです。

メタボリックシンドロームを改善するには食事療法と運動療法の双方を行なう必要があります。食事療法のみでは改善する方向が見られない。やはり食事と運動の組み合わせをしないと一方だけではうまくいかないといふうなデータが出ています。糖尿病の人でもやはり食事と運動をきつちりやる人は改善します。一方だけではなかなかうまくいかない。基本は食事と運動の両方ともしないといけないということです。

遺伝子にやさしい食事を！

ほんの最近、流通が盛んになる迄、人は大体四四方で採れる食材を食べていたと言われています。我々の両親の食生活は基本的にそのような状態

ものがないわけではありません。それは主治医や栄養士さんに良く聞いて下さい。あれはだめこれはだめという事はないと思います。時々はおいしいものを食べよう、ただ量を少なくしようと、その食べ過ぎた分はこの次のほかの食事でちょっと減らそうとか工夫して食事の楽しみは保ちたいものです。



ブレスロウ先生の7つの健康習慣

- 1) 適正な睡眠時間(7~8時間)をとる
- 2) 喫煙をしない
- 3) 適正体重を維持する
- 4) 過度の飲酒をしない
- 5) 定期的にかなり激しい運動をする
- 6) 朝食を毎日とる
- 7) 間食をしない

トレーニングは毎日続ける

我々は身体は動かすことによつてバランスをとり、機能を保つっています。

身体を動かさなくなると機能が全体として衰えることになります。トレーニング効果は三日以内で低下して、一週間でほとんど消失します。少しの運動でもいいからそれを続ける、できるだけ毎日続けるといいと思います。例えばウォーキングにしても、歩く時は必ず早歩きしないといけないと決めないであるときは早く歩くし、ゆったりと歩くときがあつてもいいと思います。

その時の体調で柔軟に選択して良いように思います。『こうしなくてはとあまり決めないほうがよかつ』と思います。それより少しでも歩く、体を動かすことのほうが大事だといつぶうに思います。

お酒の問題は

過度に飲酒をしない。飲酒もやつぱり人が作つた文化、人の作った重要な習慣です。過度になつていくから問題なわけです。適度な飲酒を禁止する必要はないと思います。しかし大酒飲みは長生きしない。これは確かなことです。

ハッピーな気持ちになれるか が大事

もちろん人は身体だけで生きているわけではありません。ハッピーな気持ちで生活することが大事です。

これもいかんあれもいかんといつて一年寿命を延ばして、それが本当にその人にとって幸せかとは考えてあげなければなりません。

何か指導するとしたら『あれもだめ、これもだめ』、『これもしなさんな、あれもしなさんな』って言つてしまつのが一番危険を回避する方法です。責任逃れをする方法です。しかし、そういうふうにして本当に幸せかというところがあります。そここのところはよく考えた指導を、生きた指導をしていく必要があります。私は平均寿命を超えている人にあれもだめこれもだめとは言いません。たまにはおいしいものも食べやい、少しの焼酎は飲みなさいと言います。

勝海舟の健康論

勝海舟は西郷さんと共に江戸城を血開城に導いた明治維新の功労者です

が、「氷川清和」という本に彼の考え方方が残されています。

人間長寿の法といふも他にはない。

俗物には、飲食を摂して、適度の運動を努めなさいと言へばそれでよいが、しかし大人物にはそうはいかない。

綽々たる余裕を存して、物事に執着せず、拘泥せず、円転闊達の妙鏡に入りさへすれば、運動も食物もあったものではないのさ。



その中に健康について述べた部分があります。「俗物には食べ過ぎなさんな、運動しなさい」と言つとけばいい、勝海舟みたいな大人物にはそうはいかない「物事に執着せず、拘泥せず、円転闊達の妙鏡にありさえすれば運動も食物もあつたものではない」と言つています。

『うまいもの食つて適当に座つても精神が澄んでいるからわしは健康

なのだ』というのが勝海舟の説です。我々医者の立場から見ると運動もへつたくれもないというのは言い過ぎだと思います。しかし、精神のバランスがいいということは健康のために大事なことだと思います。お医者さんは体のことだけ、保健師さんもこうですが、われわれ医療にいる者は身体の側面だけをとやかく言いますけど、勝海舟は、その精神の世界を重視すべきだということを指摘しているのです。大変大事な指摘だと思うと同時にやはり勝海舟は大人物だなと思います。

メンタル面は

交感神経の緊張状態は疾病の発生.

悪化に関係します。現代は交感神経の緊張の時間が長すぎます。交感神経を長く緊張させると疾病に結びつくり、免疫機能低下、血管も収縮、血圧も上がるというかたちになります。やはり『だらつ』とする時間が必要なんです。今流行のリラクゼーション、睡眠、運動、呼吸法、ヨガ、太極拳こういったものは、いずれも副交感神経を機能亢進させて、交感神経の興奮を鎮めようということだと思います。

中村 一彦 (なかむら かずひこ)

独立行政法人国立病院機構
鹿児島医療センター院長

経歴：

鹿児島大学医学部第二内科講師、
国立南九州中央病院
臨床研究部長、診療部長、
九州循環器病センター
統括診療部長を経て
平成17年4月より現職

自分の身体は自分で守る

いずれにしても食事と運動という基のところは最も大事で、勝海舟が言うようにメンタルな部分、心穏やかに暮らすということ、清々しい気持ちで過ごす這うことでも大事です。

最後になりますが、『人の命は我にあり天にあらず。』(老子) 自分の身体は自分で守ると自己責任の考え方大事だと思います。

人の身体も心も長い歴史のなかででてきた一つの動物だということに思いを馳せながら、健康づくりをやっていきたいと思っています。

(市町村保健師研修会講演より)