

# お薬のしおり

## メタボリック・シンドロームについて No.80 (H20.6)

東京医科大学病院 薬剤部

最近、メタボ・メタボリック・・・という言葉をよく耳にしたいと思います。正式には、メタボリックシンドローム（代謝症候群）と呼ばれる複合生活習慣病を指します。なぜ、今注目されているのでしょうか？その病態や対策について考えてみましょう。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪型肥満を基盤として高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を発症した状態のことです。内臓脂肪型肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病は単独でも動脈硬化のリスクを高める要因となりますが、これらが重なるとリスクが相乗的に増加することになります。そのまま放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞・脳卒中・閉塞性動脈硬化症などといったより大きな危険性を伴った病気を招きやすくなります。そのため早期からの予防・治療が大切となるわけです。

現在、40歳以上でメタボリックシンドロームが強く疑われる人は940万人、その疑いがある、いわゆる予備軍は1020万人、あわせて1960万人にのぼると言われています。この傾向は特に男性に多く、予備軍まであわせると40歳から74歳までの男性の51.7%、2人に1人が該当し、女性の場合では同条件で19.6%、およそ5人に1人となります。また、最近では肥満気味の子供が増え、約10人に1人が肥満児であるといわれています。運動不足・偏った食生活・忙しい生活と過剰なストレスを抱えている現代の日本人にとって、メタボリックシンドロームは深刻な社会問題なのです。

### <治療と予防>

メタボリックシンドロームでは共通の基盤となる内臓脂肪を減らすことが治療のポイントとなります。これまでのように、高脂血症治療薬、降圧薬、抗血小板薬などの薬による治療も確かに必要ですが、内臓脂肪は皮下脂肪に比べて代謝がよく、脂肪を貯めやすい反面減らしやすいという特徴があるため、少しの減量でも効果が期待できます。内臓脂肪を減らすためには



まず運動不足、過食といった生活習慣を改善することです。日頃から体を動かす習慣を身につけエネルギーを消費したり、食べすぎ、飲みすぎを少し控えて過剰なエネルギーが入らないように心掛ければ体重そのものはそれほど減らなくても内臓脂肪は減少していきます。現体重またはウエスト周囲径のマイナス5%程度を目標に3~6ヵ月かけて緩やかな減量を継続すると良いでしょう。

また、2008年4月より、医療制度改革の一つとして、メタボリックシンドローム対策に重点を置いた新しい健康診断が実施されるようになりました。この健康診断は40歳~74歳の健康保険加入者は必ず受ける必要があります。検査項目は腹囲、血圧、血糖値、コレステロール値で、これらそれぞれに設けられた基準値を上回った場合に医師や保健士、または管理栄養士といった専門家と面接を行い、改善方法を一緒になって検討するという流れになります。このことはメタボリックシンドロームを軽度の状態で発見し、早期の予防または治療するための健診であると言えます。健康診断を定期的を受診し、自分の健康状態をしっかりと把握すること。そして結果を放置せず、改善すべき項目は早めに改善していくこと、これが一番大切です。

メタボリックシンドロームに限らず、生活習慣を見直すことはとても大切なことです。規則正しい生活習慣こそが健康への第一歩となります。



<メタボリックシンドローム診断基準 2005年4月>

必須項目：内臓脂肪蓄積 <sup>ちくせき</sup>	
ウエスト周囲径	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 を満たす (男女とも内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上に相当)
上記に加え以下2項目以上があてはまること	
中性脂肪	150mg/dL 以上
HDL コレステロール	40mg/dL 未満 いずれか、又は両方
収縮期血圧	130mmHg 以上
拡張期血圧	85mmHg 以上 いずれか、又は両方
空腹時血糖	110mg/dL 以上