

おなご先生

“おなご先生”の独り言in診察室

(50)

りびえ〜るの読者の皆さま、大型連休はどのよう
に過ごされましたか。旅行やハイキング、スポーツに汗を流された方も
多いと思いますが、「家でゴロゴロしておつた方がいい」と、テレビを見て、食べて、寝ての毎日を送った人もおられる
のでは。その結果、おなか
が一回り大きくなったと嘆いておられませんか
いね。そこで今回は怖い
ブヨブヨウエストの話。

”歩いて追い出せ、燃やすぞ内臓脂肪”の巻。

皆さんはメタボリックシンドロームをご存じですか？
過食・運動不足により内臓脂肪が蓄積し、
高脂血症、高血圧症、糖尿
病などの生活習慣病を

”歩いて追い出せ、燃やすぞ内臓脂肪”の巻

複数併せ持つ状態を言います。これらの病気は密接な関係をもつて発生しており、1つよりは2つ、2つよりは3つ…と危険因子が重なるほど動脈硬化を進展させ、その結果狭心症、心筋梗塞、脳卒中等など命にかかわる病態を引き起こします。

いいことはほとんどないと言われています。メタボリックシンドロームの診断基準は、
①ウエスト周囲径：男性85cm以上、女性90cm以上を内臓脂肪蓄積ありと判断。
②脂質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール(善玉)40mg/dl未満。

に考えられていましたが、今や”悪の枢軸”とさえ言われるようになりまし
た。血栓(血の塊)を作りやすくするPAI-1や、インスリンを効きにくくして血糖値を上昇させやすくしてしまう状態を引き起こし、とにかく

③空腹時血糖：110mg/dl以上。
④血圧：収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上。
①の条件と②③④のうち2つ以上の因子が重なるとメタボリックシンドロームと判断します。



ここで問題。
Q1. 上記の①②③④の

高脂血症になりやすくなります。つまりは中性脂肪が増加します。肥満の人の中には内臓脂肪がたまり続け、中性脂肪の増えた分”超悪玉”の超小型コレステロールが増えるケースが多く見られます。小型のため血管壁に入り込みやすく、そのコレステロールを今度は

うち因子が0個の人を1倍とすると、因子が3個の人は心臓病発症のリスクが何倍になるでしょうか？
①約15倍②約25倍③約35倍
いやー、怖いですね。内臓脂肪が貯留すると、

マクロファージ”という掃除屋さんが食べ、血管壁の外へ出られなくなるため、血管壁がどんどん厚くなり、血液の通過する血管内腔は狭小化し、結果として狭心症や心筋梗塞、脳梗塞を引き起こします。
だから食生活の改善で内臓脂肪を減らし、中性脂肪を減らすことが大切です。

ここで次の問題。
Q2. 1つの村に100人の住民がいるとする
と、そのうち健康な人は10年後に1人、糖尿病の人は5人死亡しました。さて正常ではないが糖尿病のある人(境界型)は何人死亡したでしょうか？
①3人②5人③7人
まー驚きの数字ですね。動脈硬化の進展は年令、病気の程度によりません。たとえ境界型でも合併症の高血圧や高脂血症によって変わってきます。

それではメタボリックシンドロームの予防は、
Q2③7人
Q1③約35倍
Q2③7人
(いんべ 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)

①毎日体重を測定する。ついでに腹囲もね。
②有酸素運動(ウォーキング、水泳など)をする。
③運動する時間がないという言い訳をやめる(テレビを見ながらその場で足踏み、いすから立ったり座ったり、タオルの手練り寄せ、あおむけで膝を立て腹部を上げたり下げたり、その場でできる運動をする)。
④1日3食きちんと適正エネルギーを摂取し、間食を控える。
⑤動物性脂肪を減らし、野菜が多めの献立を。
⑥減塩を心掛ける。
⑦アルコールは適正な量に。

うーん面倒くさいと言わず、今日から始めてみませんか。体すっきり、人生も変わってきますよ。
答え Q1③約35倍
Q2③7人
(いんべ 杉谷内科小児科 医院院長・杉谷美代子 松江市東忌部町)