



本学島本和明理事長・学長の「メタボリック症候群」の記事が4月25日の北海道新聞朝刊折り込み「マイタウン・マイドクター」に掲載されました。

北海道新聞 広告特集

メディカルガイド 特別版

中央・南版 2012年/春号

保存版

# マイタウン・マイドクター



## メタボリック症候群の危険性 生活習慣病の予防・改善のために

メタボリック症候群は近年よく耳にする言葉ですが、新しい病名の前にはありません。内臓脂肪の蓄積が原因となり、高血糖、高血圧、脂質異常など動脈硬化を引き起こす危険因子が積み合った状態を指します。メタボリック症候群を放っておくとどうなるのか、なぜ恐ろしいのか。ここでは、循環器内科が専門でメタボリック症候群に詳しい、札幌医科大学の島本和明学長にお話を伺いました。



島本和明学長

### 動脈硬化に直結する メタボリック症候群

マスコミなどを通じ急速に国民に浸透した言葉「メタボリック症候群」ですが、その意味や診断基準を正確に理解していない人も多いと思われま。メタボリック症候群は、内臓脂肪型肥満(腹囲/男性85cm、女性90cm以上)に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上を合わせ持つ状態を指します。それぞれの病気の1つ1つがそれほど重症でなくても、いくつものリスクが重なることによって動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気の引き金になります。メタボリック症候群は自覚のない人も多く、日常生活に不都合なこともないため見過ごされがちですが、気が付いた時には生活習慣病が重症化していたり、動脈硬化が進んでいたりと、沈黙の殺人者。それと分かる症状が現れないまま進行し、致命的な合併症を誘発する病気の最たるものといえます。一方で、北見市端野町および壮瞥町において14年にわたって追跡調査したところ、メタボリック症候群を有する人は、ない人に比べ、心血管疾患を発症するリスク

が163倍も高いことが判明しています。2004(平成16年)の厚生労働省の調査によると、メタボリック症候群が強く疑われる人と予備軍と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、特に40～74歳までの中高年世代においては約200万人に達すると推計されています。これは同年齢層の男性の2人に1人、女性では5人に1人が、メタボリック症候群該当者および予備軍という計算になり、まさに国民病といっても過言ではありません。

### 特定健診・ 特定保健指導で、 自分の体を把握し、 生活習慣を改善

メタボリック症候群は、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙などの悪い生活習慣の積み重ねによって起こります。メタボリック症候群を予防・改善するためには、生活習慣を見直して、内臓脂肪を減らす必要があります。具体的には、食生活を改善し、運動習慣を持ち、禁煙することなどが挙げられます。しかし、自分一人で生活改善に取り組むというのは意外に難しいものです。分かっているけれどもその一歩が踏み出せない人も多いようです。まずは40～74歳までの医療保険加入者を対象に、2008(平成20)年4月からスタートしている「特定健診・特定保健指導」を受診することをお勧めします。

### 健診・保健指導の 受診率向上、 若年層への啓蒙 活動が大きな課題

血糖値や中性脂肪、血中コレステロール値などはなかなか自分で分かりません。生活習慣病は気が付かないうちに進行しますので、特定健診を

良い機会と捉え、重症にならないうちに生活習慣を改善することが何よりも大切です。もし、メタボリック症候群の基準に該当しなくても、自分の体の状態を知っておくことによって、メタボリック症候群になる前の適切な対処を行うことができます。定期的な健診を受けるだけでなく、体重や腹囲、血圧など自宅でも測定できる体の状態については自身でチェックすることも有効です。毎日測る、そして記録することを習慣付け、自己管理に役立てていきましょう。

09年の特定健診・特定保健指導の実施状況では、特定健診の受診率は全国の加入者全体で40.5%、特定保健指導は13%と低迷しています。今後、未受診の原因を調査・分析し、具体的な対策を講じるなど、受診率を上げるための環境作りも整備されていくはずです。また近年、生活習慣病が若年層へと移行し、進行も早くなっています。しかし、若年層の健康診断受診率は低く、健康への関心も高いとはいえません。メタボリック症候群をはじめとする生活習慣病予防は、若いうちからの対策が重要です。したがって、若年層に対する健診の重要性を訴える啓発活動が、今後さらに必要となってくるでしょう。