



北陸内科病院

# Dr. I の健康通信

2008.10.1 発行

5号

## メタボリックシンドローム

(内臓脂肪症候群) ってなあに？

内臓脂肪の影響で、血圧や血糖などの代謝異常が重複し、さまざまな生活習慣のリスクが高まるのが「メタボリックシンドローム」

♡あなたは洋ナシ？それともリンゴ？  
内臓脂肪が蓄積したリンゴ型肥満は生活習慣病になりやすく、注意が必要です。



日本におけるメタボリックシンドロームの診断基準

必須条件	内臓脂肪型肥満	ウエスト周囲径 <sup>注3)</sup> 男性85cm以上	男女とも内臓脂肪面積100cm <sup>2</sup> 以上に相当
		ウエスト周囲径 <sup>注3)</sup> 女性90cm以上	
3項目のうち2項目以上	脂質代謝異常	高中性脂肪血症 (150mg/dℓ以上)	かつまたは 低HDLコレステロール血症 (40mg/dℓ未満)
	高血圧	収縮期血圧 130mmHg以上	かつまたは 拡張期血圧 85mmHg以上
	高血糖 <sup>注4)</sup>	空腹時血糖値 110mg/dℓ以上 <sup>注3)</sup>	

メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：メタボリックシンドロームの定義と診断基準、日本内科学会雑誌、94(4)：794-809、2005より引用改変

注3) ウエスト周囲径とは臍の高さで立位、呼吸時に測定した腹圍。  
注4) メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が勧められるが、診断に必須ではない。

### ♡特定健診、特定保健指導って？

平成20年度からの新たな健診は、糖尿病などの生活習慣病の予防のため、内臓脂肪を減少させる生活習慣病介入が有効であるメタボリックシンドロームの該当者・予備軍を的確に抽出することを目的としています。そのために、基本的な健診の項目を設定し、健診結果からリスクを判定しそのリスク数に応じて、特定保健指導対象者の確定と、リスクの大きさに見合った保健指導レベルの設定を行ないます。

## ◎ お薬 なるほど情報 ◎

### 経口糖尿病薬（経口血糖降下薬）について（3）

#### ○ピグアナイド薬（BG薬）

インスリン抵抗性（インスリンが主に作用する筋肉、肝臓、脂肪細胞で、血中のインスリン濃度に見合ったインスリンの作用が十分に発揮できない状態で、過食、運動不足、肥満などが主な原因とされます）に対応した薬です。

・肝臓で糖を作る働きを抑える作用や筋肉で糖の利用を促す作用、食後の腸での糖の吸収を抑える作用などにより血糖値を下げます。体重が増えにくく臍臓に負担をかけない薬で肥満の2型糖尿病の方に使用しやすい薬です。

・主な副作用は吐き気や下痢などの消化器症状と乳酸アシドーシスです。  
アルコール多飲時、風邪などで高熱（38℃以上）がでているとき、下痢や吐き気、嘔吐などで脱水状態のとき、造影剤を使用するときなどは服用を中止します。

・食後に服用します。食後服用により胃腸障害を軽減できます。  
当院では、メテット錠、ジベトス錠が使用されています。

#### ○インスリン抵抗性改善薬（チアソリジン誘導体）

インスリン抵抗性に対応した薬です。

・大きく肥大した脂肪細胞は、筋肉や肝臓でのインスリン抵抗性を増大させる悪玉物質を出してインスリンが効きにくい状態にしてしまいます。この薬は小さな脂肪細胞を増やして大きな脂肪細胞を減らすことによりインスリンの効きを良くして血糖値を下げます。

・副作用は身体に水分を貯めやすいことからむくみがでることがあります。（特に女性にみられやすいです）また体重の増加をきたしやすいため、食事療法はきちんと実践しなければなりません。

心不全、肝機能障害にも注意する必要があります。

・食前又は食後服用ですが、医師の指示通り服用してください。

当院では、アクトス錠が使用されています。



薬局長 丸七

内臓脂肪型肥満がこわいのは、それだけではありません。

内臓脂肪型肥満になると、インスリンの効が悪くなります（インスリン抵抗性）。その結果、糖尿病だけでなく、高血圧、高脂血症などがいっぺんに起こってしまう「メタボリックシンドローム」の状態になるのです。

生活習慣の乱れ（食べ過ぎ・運動不足）  
内臓脂肪型肥満  
インスリン抵抗性  
糖尿病+高血圧+高脂血症  
【メタボリックシンドローム】  
心臓病や脳卒中!!

内臓脂肪は悪の根源なんですね。

1つ1つの病気は大したことなくても、いくつか重なると動脈硬化は急速に進行し、脳卒中や心臓病になる危険も高まります。

危険因子の数

- 危険因子 1つ 5.14倍
- 危険因子 2つ 5.76倍
- 危険因子 3つ~4つ 35.76倍

たとえば、危険因子のない人を1とすると、危険因子1〜2つの人には心臓病や脳卒中になる危険が3倍以上、3〜4つあれば10倍以上にもなります。

分衛省作業関連疾患総合対策研究、1995年より

### ♡予防改善について

- まず、減量が基本になります。BMI 20~24位を目標に、現在の体重もマイナス5~7%に取り組みましょう。
- 食事療法が有効です。  
※ 糖尿病と診断された方は指示エネルギー量を守りましょう

肥満を防ぐ食事のポイント

- 摂取カロリーを控える
- よく噛む（1口30回を目標に）
- 揚げ物や油の多い料理を控える
- 糖分の多いものを控える
- 満腹になるまで食べない
- 間食や夜食は控える
- なにかをしながら食べない

### 運動療法もあわせて行ないましょう。



※ 糖尿病と診断された方は、症状によっては高血糖や低血糖を引き起こす原因になったり、症状、悪化させてしまう場合があります。さまざまな合併症がある方も、注意制限が必要なので、主治医の判断と指示に従ってください。

## ○11月14日は世界糖尿病デー○

11月14日は世界糖尿病デーです。東京タワーや通天閣、ニューヨークのエンパイアーステートビル、札幌では時計台が青にライトアップされます。でもなぜ11月14日なのでしょう？それは1921年にインスリンを発見したF. バンティングの誕生日だからです。当時1型糖尿病は数日ともたない死の病でしたが、バンティングがインスリンを発見し、インスリンが精製できるようになってからは、現在のように寿命を全うできるようになりました。そのバンティングですが、インスリン発見当時つづらけた整形外科の開業医でした。ある夜、彼は又の臍臓から血糖を下げる物質を抽出する方法を夢の中で得て、夏休みの間つづらけた自分の医院を閉め、同じく夏休みのトロント大学の当時糖尿病の権威であった教授に無理やりのみこみ、実験室を借りました。そしてたった2ヵ月でバンティングは、インスリンを抽出することに成功してしまいました。もちろんノーベル賞をもらったバンティングですが、2ヶ月もつづらけた医院を閉じて大丈夫なのかなあ・・・と変な心配をしてしまうのは私だけでしょうか？

【Dr.J.T.】

world diabetes day  
14 November

