

# へそ周りとメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、飽食と運動不足の現代の生活習慣が原因で、死の危険のある動脈硬化を引き起こす、幾つかの代謝異常のことです。

## Aさんの場合

54歳のAさんは、ゴルフの最中に突然めまいが生じ、意識を失いました。気が付くと病院のベッド。病名は脳梗塞でした。Aさんは学生時代はスポーツマンで筋肉質でしたが、今は太鼓腹の肥満体型に。会社の健診で、10年前から幾つか異常があり、服薬するほどではないが、食事を減らし運動するよう注意を受けていました。ところが、とても元気だったので、相変わらずの生活をしています。3年前から高血圧になり、降圧剤だけは服薬していましたが、生活は変えませんでした。

## Aさんはどうして脳梗塞になったのか?

健診で注意された時に、

### メタボリックシンドロームの診断基準

①のウエスト周囲径が基準値を超えており、②から④のうち2項目以上に該当する場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

#### ①内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径  
男性:85cm以上 女性:90cm以上

#### ②脂質代謝異常

トリグリセライド値 かつ HDLコレステロール値  
150mg/dL以上 または 40mg/dL未満

#### ③血圧高値

収縮期血圧 かつ 拡張期血圧  
130mmHg以上 または 85mmHg以上

#### ④糖代謝異常

空腹時血糖値  
110mg/dL以上

注意が必要なその他の検査値

- 血清尿酸値 (7.0mg/dLを超える)
- 尿pH (6.0未満)
- 総コレステロール値 (220mg/dL以上)
- LDLコレステロール値 (140mg/dL以上)

気を付ければよかったのです。これがメタボリックシンドロームの警告なのです。表のように、1番の悪玉は内臓脂肪型肥満です。ウエスト周囲は、へその位置で測定します。

内臓脂肪は普通の脂肪細胞より大型で、中性脂肪や血糖値を高め、血圧を上昇させます。

表の数値を見ると脂質、血圧、糖はわずかに高いだけです。Aさんが健診で注

意されたのがこれです。この時期に、食事の量を減らし、運動して太鼓腹を治しておけば、こんなことにはならなかったはず。太った人でへそ周りの大きな人は、早速検査し、生活習慣を見直しましょう。



佐伯地区医師会  
今川 智香子

## なるほど!! 健康講座

問合せ 廿日市市保健センター ☎ 201610