

■運動を心がける 運動で体重が減らなくてもよい

通常の運動だけで体重を減らすのは、ほぼ不可能です。しかし、脂肪の分布を変えることはできます。要はお腹まわりの肥満が改善され、内臓脂肪が減ればよいのです。

■禁煙する

タバコは血管を痛める

検査をしてみると、タバコを吸う人の血管壁の状態は非常に悪くなっています。タバコはたくさんの活性酸素を作り出し、酸化によって血管その他の臓器に大きな害を与えるのです。

自分だけでなく、周りで煙を吸い込む人にも同じような影響を与えますので、自分のためにも周囲の人のためにも禁煙しましょう。

あなたの危険度をチェックする

(☑5つ以上あてはまったら要注意)

- | | |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 体格指数 BMI* が25 以上 | <input type="checkbox"/> 卵が大好き |
| <input type="checkbox"/> 最近、急に体重が増えてきた | <input type="checkbox"/> 豆腐や納豆など大豆製品は嫌い |
| <input type="checkbox"/> 喫煙の習慣がある | <input type="checkbox"/> 海草類は大嫌い |
| <input type="checkbox"/> たくさんお酒を飲む | <input type="checkbox"/> 会食が多い |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものが好き | <input type="checkbox"/> 日常生活であまり歩かない |
| <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い | <input type="checkbox"/> 定期的に運動する習慣がない |
| <input type="checkbox"/> 魚より肉が好き | <input type="checkbox"/> ストレスが多い |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物や炒め物が好き | |

*BMI= 体重 (kg) ÷身長 (m)²

日常生活をちょっと変えて

メタボリックシンドロームを予防する

忍び寄る心血管病がおこる前に



生活習慣病シリーズ[12]



監修/帝京大学 内科 教授 寺本民生
発行/財団法人 日本心臓財団
トーアエイヨー株式会社
推薦/社団法人 日本循環器学会
制作/株式会社 日経ラジオ社

特定健診の意味



コレステロールを下げるだけでは

20世紀後半、心筋梗塞など動脈硬化による病気の研究は急速な進歩をとげてきました。動脈硬化の大きな原因である高LDLコレステロール血症（悪玉コレステロールが高い）の原因が解明され、治療薬（スタチン）による治療が確立されたのです。ちなみに、スタチンはわが国で開発され、世界中で使われるようになった薬です。

しかし、この治療によってコレステロールを下げて、それだけでは動脈硬化性疾患は30～40%しか予防できません。そこでさらに研究の結果、コレステロール値だけでなく、肥満にかかわる要因の重なりが問題であることがわかりました。それが**メタボリックシンドローム**です。

40歳以上は要注意

このメタボリックシンドロームに重点をおいたのが、**特定健診・特定保健指導**です。2008年4月から医療保険で40～74歳の人を対象に実施が義務づけられました。40歳以上になると、危険因子をもつ人の割合が高くなるからです。俗に「メタボ健診」と言われ、基本となる腹部肥満に注目が集まりました。

■肥満の男性が増えている 「厚労省国民栄養調査」より



メタボリックシンドロームってなに？

腹部肥満に危険因子が重なる ■メタボリックシンドロームの診断基準

コレステロール値や血圧、血糖値などを測ったとき、それぞれの数値がやや高めだけれど病気とまではいえない、という場合が少なくありません。こういう場合は、今までは特別な治療がされず、見過ごされがちでした。しかし、複数の因子が重なると、心血管病の危険が2倍近くになることがわかりました。

また、腹部肥満が大きな問題になるのは、内臓脂肪がさまざまな危険因子を生む原因になっているからです。

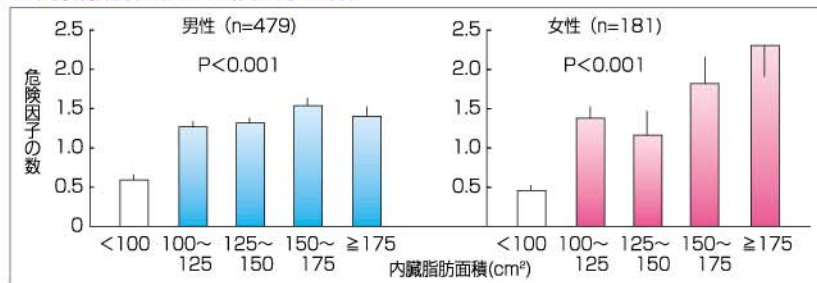
- <ウエスト周囲径>
男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
可能な限りCTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- <内臓脂肪量> (CTスキャンで計る)
男女とも ≥ 100cm²
上記に加え以下の2項目以上
- <脂質異常>
・高トリグリセライド血症
150mg/dL 以上
かつ/または
・低HDLコレステロール血症
40mg/dL 未満
- <高血圧>
収縮期 ≥ 130mmHg
または拡張期 ≥ 85mmHg
- <空腹時高血糖> ≥ 110mg/dL

診断基準1—腹部肥満

内臓脂肪の面積が100cm²を超えると危険因子が増える

調査の結果、CTスキャンで計測した内臓脂肪面積が100cm²以上になると、動脈硬化を引き起こす危険因子の数が増えてくることがわかりました。

■内臓脂肪面積と危険因子の数



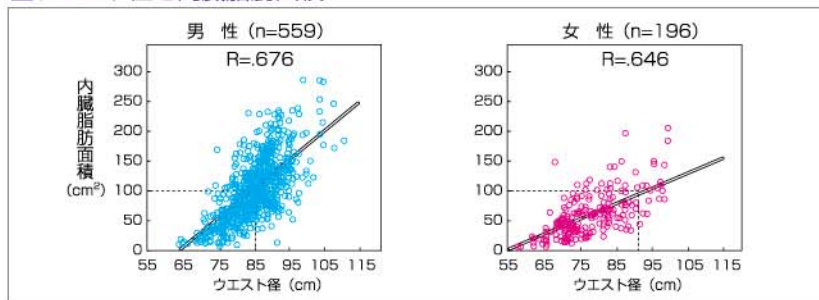


腹囲—どうして男性は85cmで女性は90cmなのか

一般に男性の方が体格が大きいの、なぜ腹囲は女性の方が大きく設定されているのでしょうか。

それは、実際に腹囲を測って、CT スキャンの計測値と比べてみると、内臓脂肪面積100cm²の人は、男性では腹囲85cm、女性では腹囲90cmに集中しているからです。

■ウエスト径と内臓脂肪面積



診断基準2—血清脂質 善玉コレステロールは多い方が良い

空腹時の脂質血中濃度を測ります。トリグリセライド (中性脂肪) の値が150mg/dL以上だったり、HDL コレステロール (善玉コレステロール) の値が40mg/dL未満だったり、または両方だったりすると、この基準にあてはまります。なお、一般に、男性の方が動脈硬化性疾患のリスクが高い傾向があります。

善玉と悪玉

脂肪はそのままでは血液に溶けないので、リポタンパクという形で血中を流れています。その中の低比重リポタンパクがLDLコレステロール (悪玉コレステロール) で、多すぎると動脈壁にとりついて動脈硬化を起こします。

これに対し、高比重リポタンパクのHDLコレステロール (善玉コレステロール) は、余分なコレステロールをひきぬいて肝臓に運びます。

診断基準3—高血圧 危険因子のなかで最も心血管病と高い関係

収縮期血圧 (上の数値) が130mmHg以上、または拡張期血圧 (下の数値) が85mmHg以上の場合、あるいはその両方の場合に当てはまります。

ただ、血圧の測定値は時間やその時のコンディションによって変動が多いので、24時間測定や家庭内測定をすべきであるとの考え方も出ています。



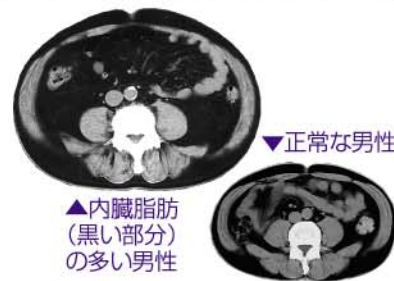
診断基準4—高血糖 糖尿病までいかないように

空腹時の血糖値が110mg/dL以上の場合にあてはまります。血糖値が高くなるのはインスリンがうまく働かない場合が多く、さらに進むと糖尿病になってしまいます。糖尿病になると、心血管病の危険度がより高くなります。

油断は禁物

体型などは個人差があります。たとえば血糖値がやや高くても血圧も若干高いけれど、腹囲はかならずしも診断基準にあてはまらない人もいます。

他の危険因子がある場合は、できたらCTスキャンで内臓脂肪の面積を測定したほうがよいでしょう。



心血管病を防ぐには...



特定健診の目的

特定健診のそもそもの目的は、心血管病をはじめ動脈硬化による病気を防ぐことです。そのためには、診断基準の数値にこだわったり、薬によって数値が改善されて安心してしまっはは何もありません。積極的に生活習慣の改善をすることが大切です。

とくに、**食生活**、**運動**、**禁煙**の3つが重要であることは、研究・調査が進むにつれ、ますます明らかになっています。

食生活はこんなふうに日本食にしよう

簡単にいえば、ごはんを中心とした日本食にして、揚げ物や炒め物できるだけ避けることです。また、清涼飲料水に含まれる砂糖や果物に含まれる果糖はつい見過ごしがちですから注意しましょう。

「何を」「どれだけ」食べればよいかが目で見えるのが「食事バランスガイド」です。2005年に、厚生労働省と農林水産省が共同で作成したものです。



ややきつい程度の運動を

脈拍数 138 - (年齢 ÷ 2) 程度

例) 60歳 138 - (60 ÷ 2) = 108

1日30分

いっぺんに30分続けなくても、5分でも10分でも時間のある時にやればよい。積み重ねて30分になればよい。

例) 水泳や軽い筋力トレーニング、ゴルフなど

ウォーキング、自転車、階段の上り下りなど日常生活のなかでもできること

