

生活習慣病予防

メタボリックシンドロームを中心に メタボ時代を生き抜くために

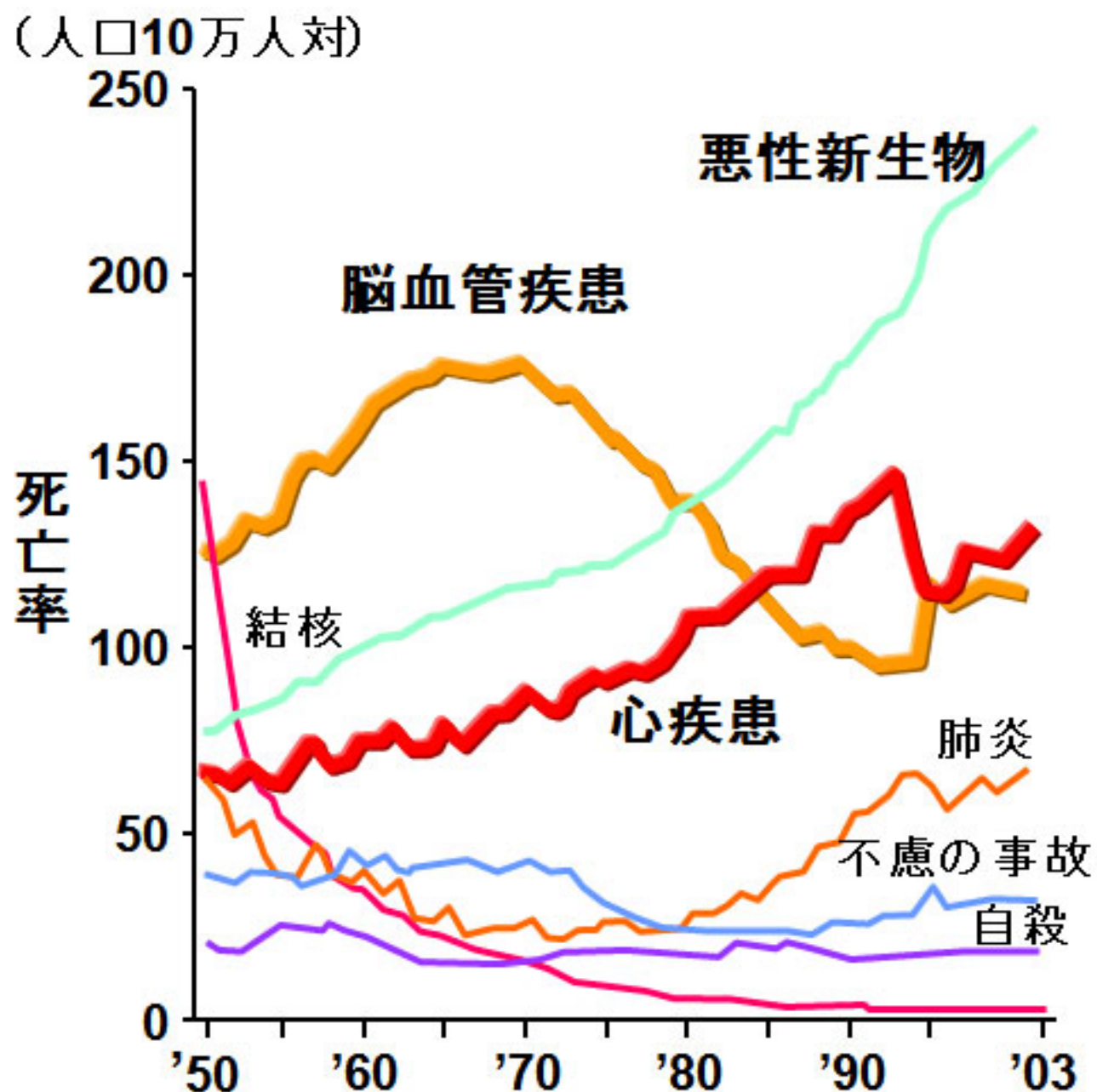
むらかみ&とくながクリニック

院長 村上和春

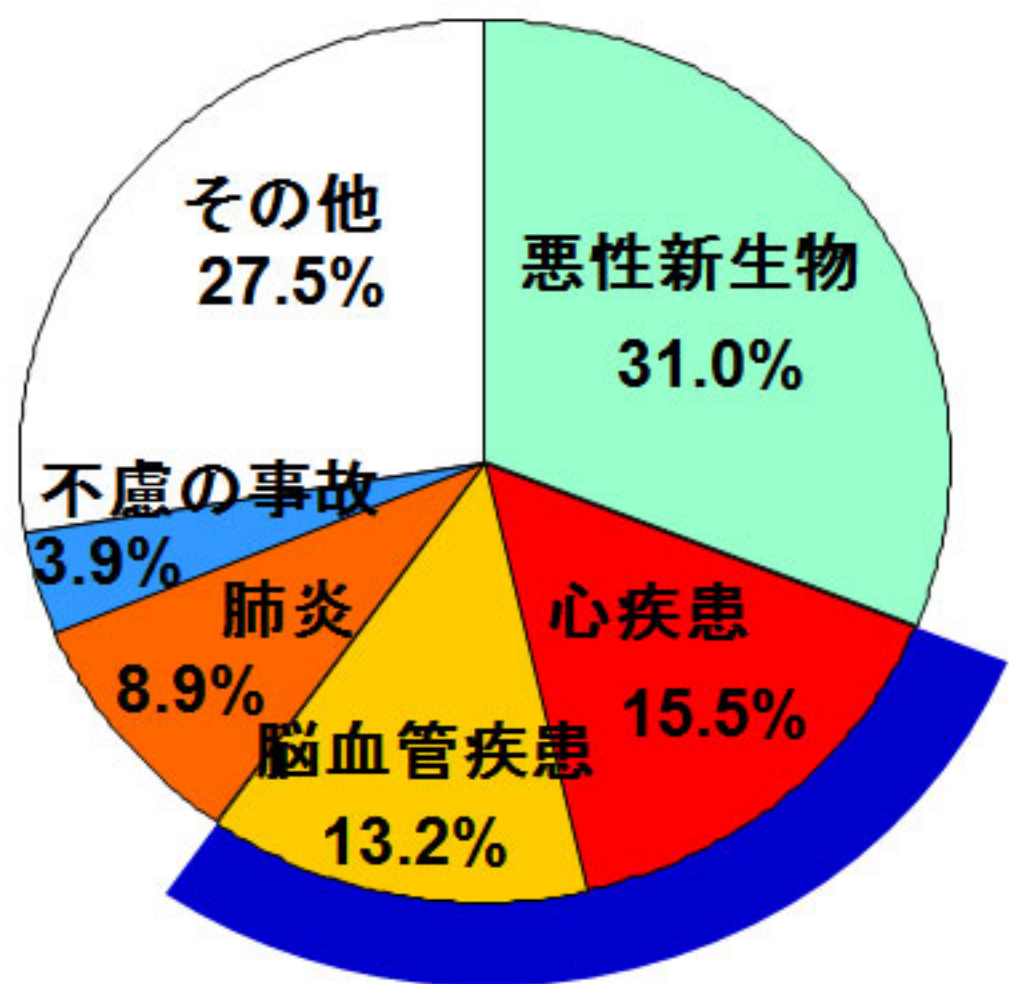
July 25.2009

動脈硬化を基盤とする疾患が 日本人の死亡原因の3割を占める

主要死因別死亡率年次推移



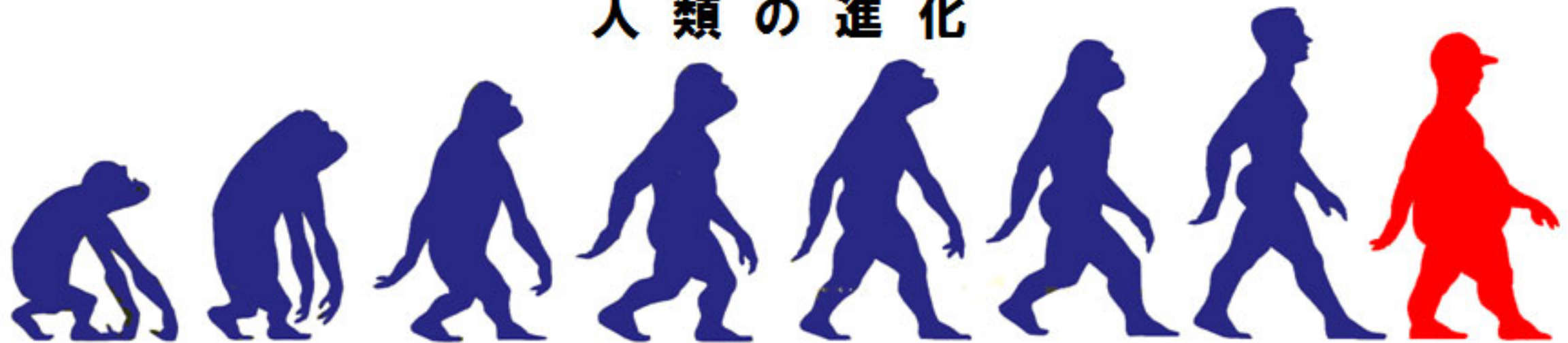
日本人の死因とその割合 (2002年)



動脈硬化を基盤とする疾患

ヒトは進化によって何を得たのか？

人類の進化

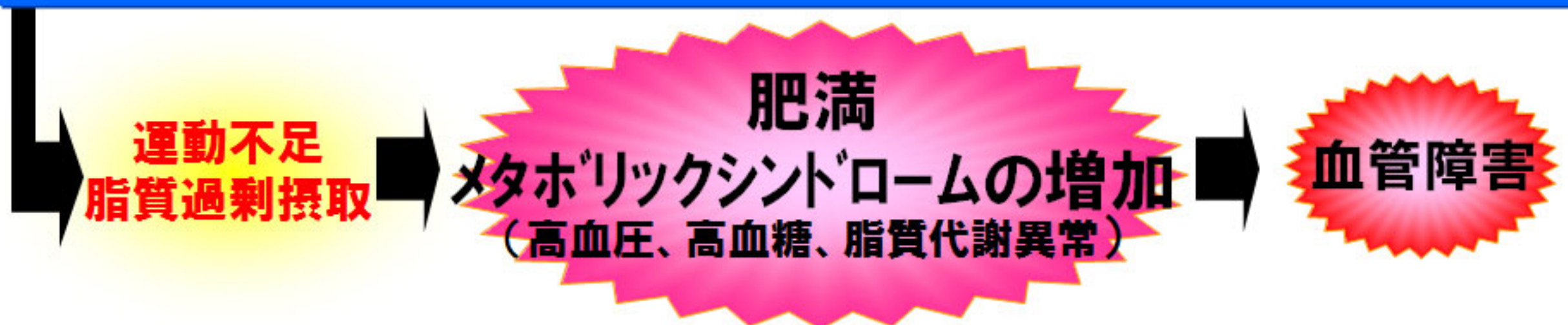


数百万年

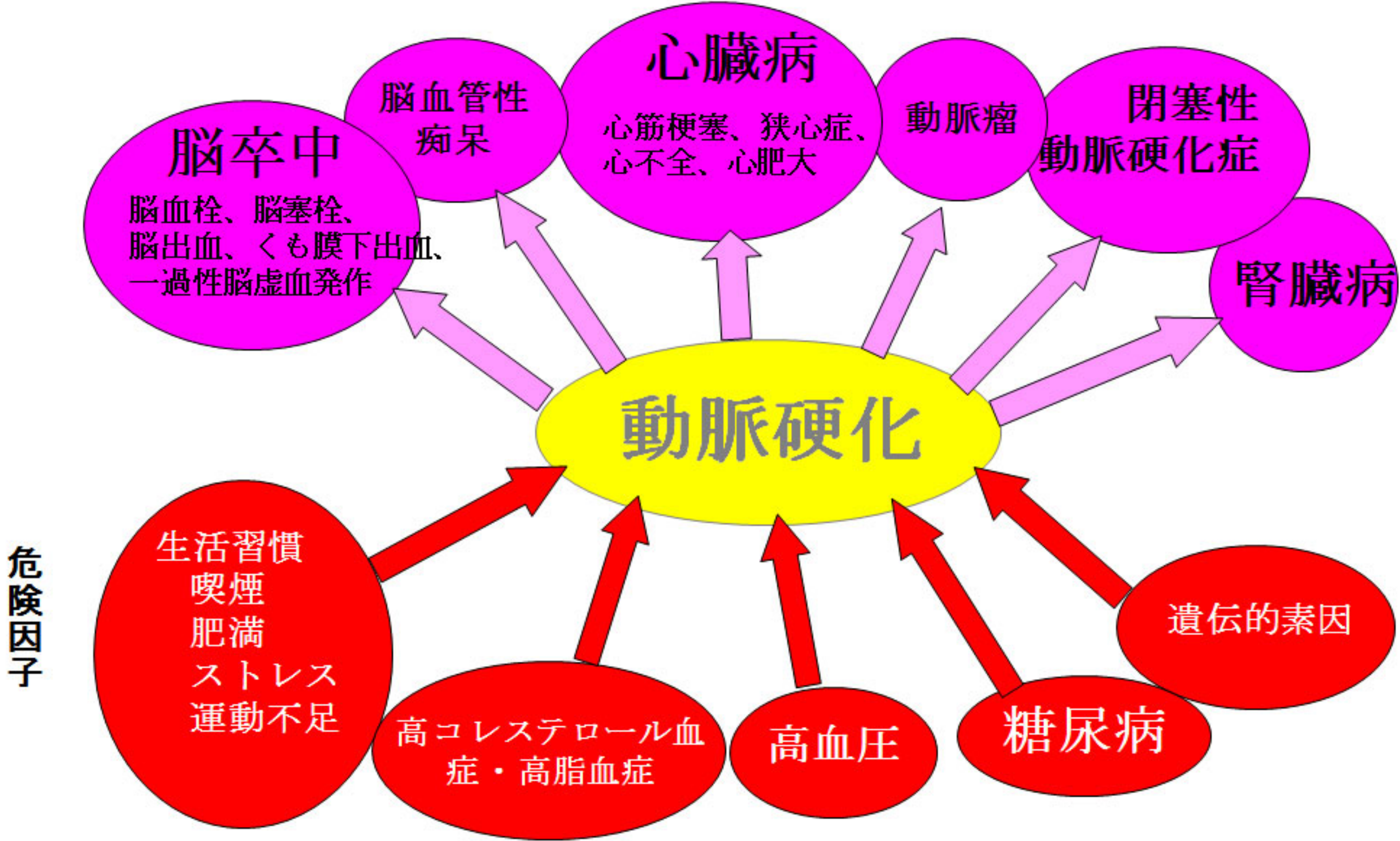
50年

最近の50年が現代日本にもたらしたもの <急激な変化>

- ・テレビ
- ・洗濯機
- ・冷蔵庫
- ・自動車
- ・エレベーター
- ・交通網の発達
- ・TVゲーム
- ・ファーストフード
- ・インターネット
- ・飽食 etc.....



動脈硬化症の原因と影響



糖尿病の何が問題なのか？

➤ 細小血管障害を発症する

⇒ 著しいQOLの低下



網膜症による失明(年間3,500人以上、失明原因の第1位)
腎症による透析(年間14,350人以上、透析原因の第1位)

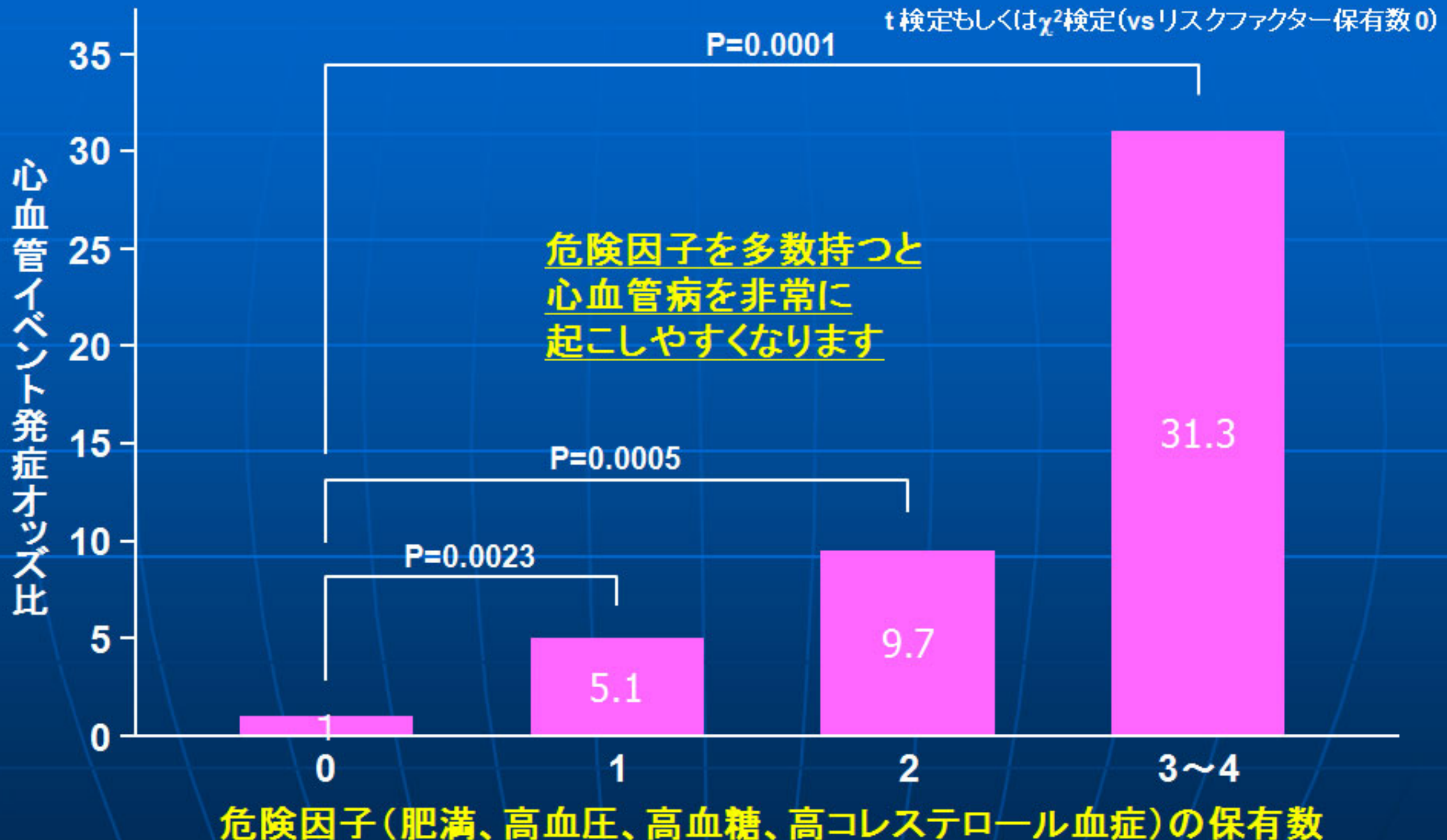
➤ 動脈硬化性疾患(大血管障害)を発症する

⇒ 生命を脅かす



虚血性心疾患の発症(8.9/1,000人・年、健康人の5~6倍)
脳血管障害の発症(7.8/1,000人・年、健康人の3~4倍)

危険因子保有数と 心血管イベントリスク



「メタボリックシンドローム」って、なに？

「**内臓脂肪の蓄積**」を上流にもち、**生活習慣病**を複数発症した状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。

重なることにより1つ1つが軽症でも強力な動脈硬化の危険因子となる



日本のメタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)面積 必須

ウエスト周囲径
男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$
男女とも

収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$



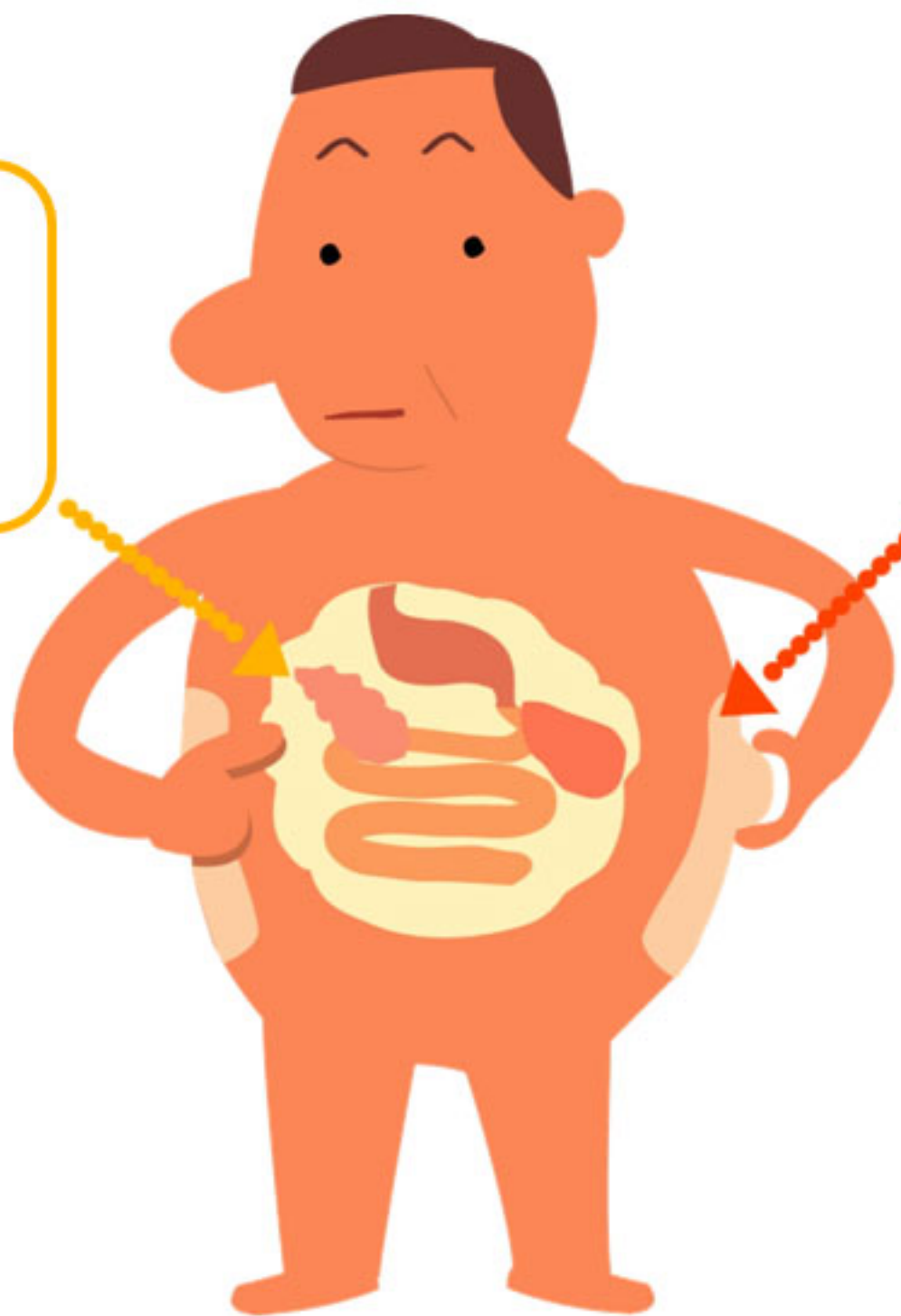
メタボリックシンドロームは

栄養のパニック状態 である

この50年間の急激な変化に
日本人が対応できていない

内臓脂肪と皮下脂肪、どう違うの？

内臓脂肪は
溜まりやすいが
燃烧しやすい！



皮下脂肪は
溜まりにくい
が
燃烧しにくい！

「ウエスト周囲径」の正しい測り方は？

立位で息を吐いたあとに、おへその周りを測りましょう。

この腹囲は内臓脂肪 100cm^2 に相当する

男性 

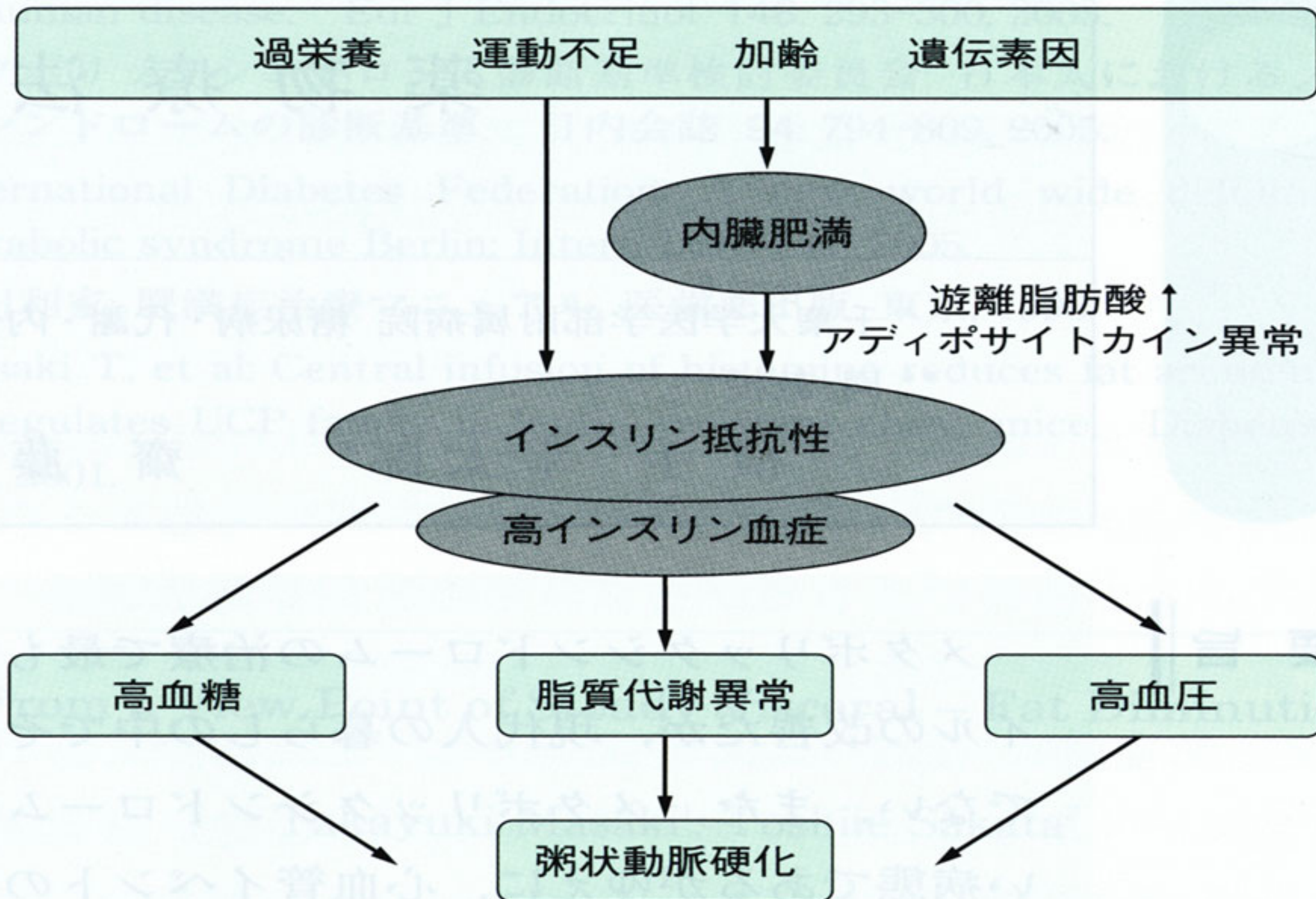
85cm以上



女性 

90cm以上

メタボリックシンドロームの病態



「メタボリックシンドローム」は どうやって治療するの？

個々の疾患を1つずつ治療していくというよりは、
むしろその上流にある「内臓脂肪」を少しでも減らす事が重要！

内臓脂肪蓄積

糖尿病

高脂血症

高血圧

脳卒中
心筋梗塞

動脈硬化に基づく「心血管系疾患」



川の上流(内臓脂肪蓄積)を
塞ぎ止めることで…

将来発症しうる
疾患の予防が可能！

メタボリックシンドロームに対する 食事療法

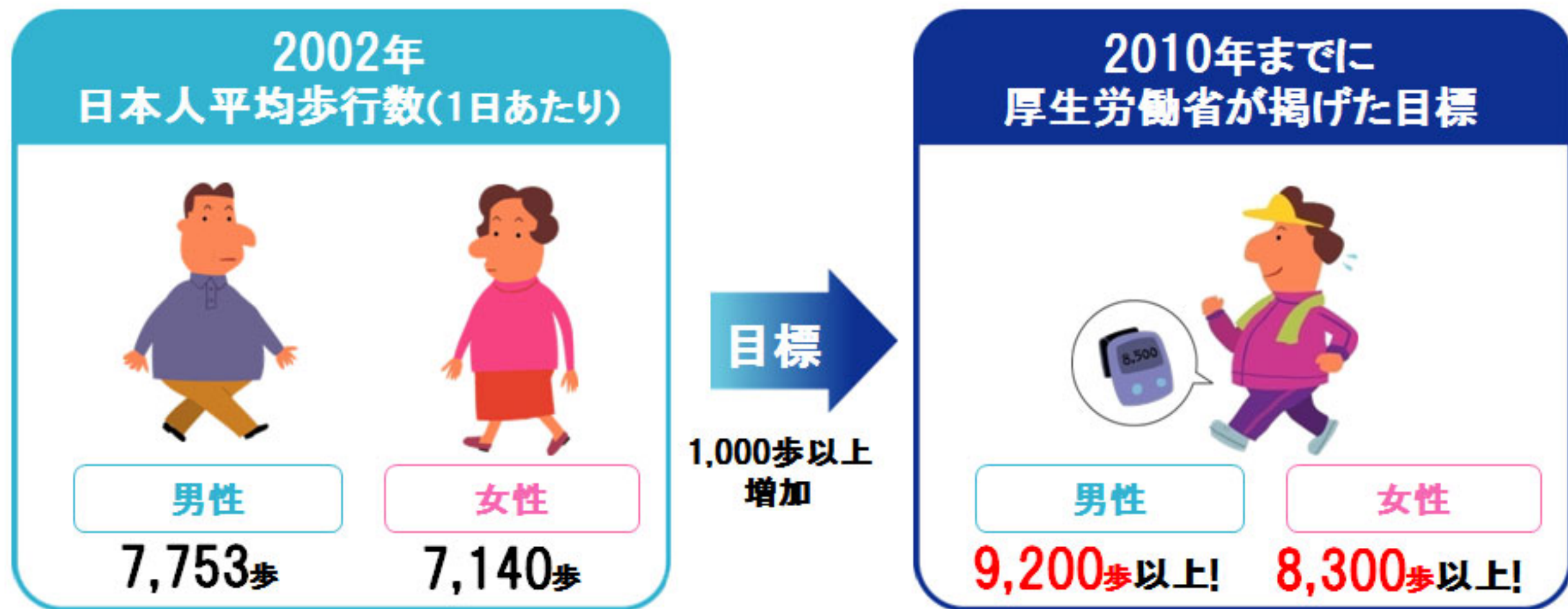
- 1) 減量を目的とした摂取エネルギーの制限
- 2) 3大栄養素の摂取割合を再調整
- 3) 食行動の是正

摂取エネルギーを減らすコツ

- 早食い、ながら食い、まとめ食いを避ける
- 1日3食、規則的に食べる
- よくかんで食べる
- 腹八分目を守る
- 食物繊維の多い食材を先に食べる
- 周りに食べ物を置かず、食環境のけじめをつける
- 好きなものでも一人前、または適正量を守る
- 寝る前の2時間は重いものを食べない
- 食器を小ぶりにする
- 外食では丼ものより定食ものを選択する

万歩計をつけよう

日頃の運動不足を再確認するために、
万歩計をつけて、鈍った体に活を入れましょう。



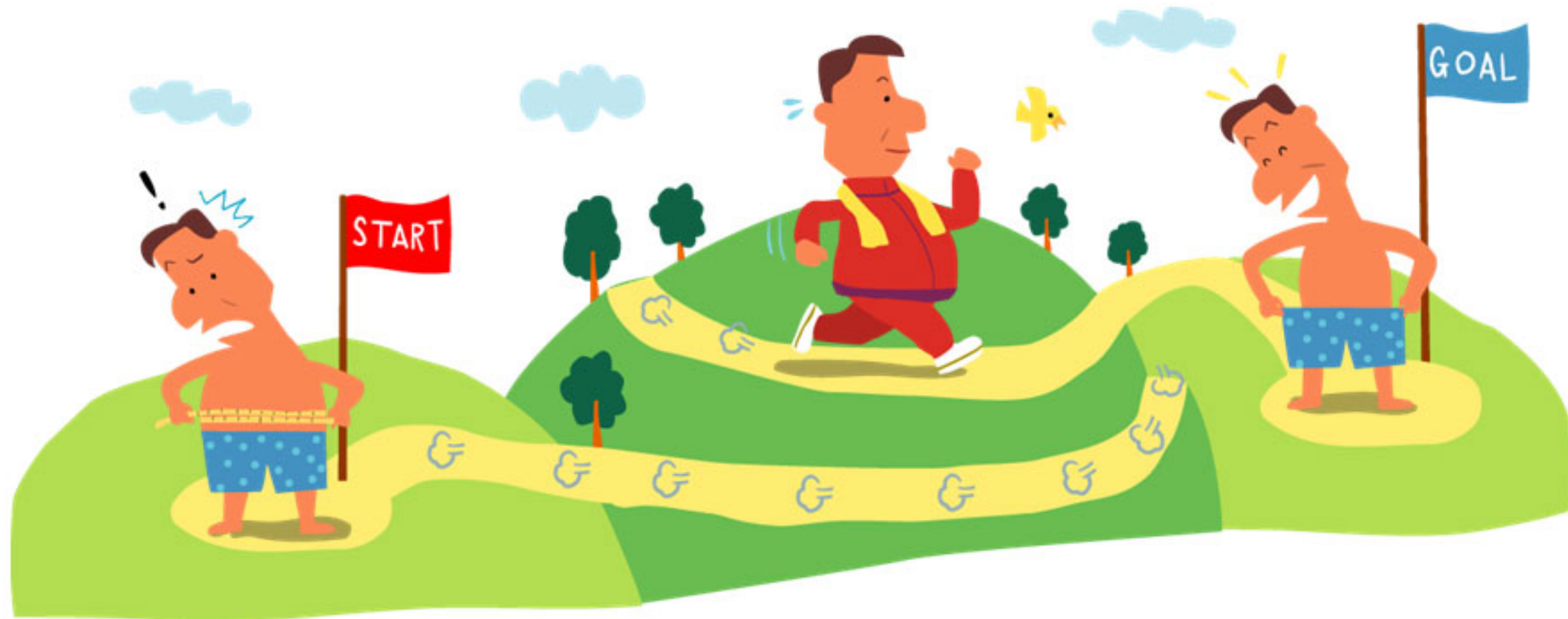
1,000歩増加させるには...?

→ 徒歩: 約10分

→ 歩行距離: 600~700m程度

ウエスト周囲径を1cmでも減らす努力を！

ウエスト周囲径をまめに測って、「内臓脂肪の蓄積」を確認し、内臓脂肪を減らす努力をしましょう。



**「メタボリックシンドローム」は
内臓脂肪を減らすことで抑えられます**

生活習慣病・動脈硬化の検査

- **ECG**: 不整脈、心臓肥大、狭心症、心筋梗塞などを調べます
- **CAVI**: 血管年齢を調べる検査です。
- **ABI検査**: 下肢の動脈の動脈硬化(狭窄、閉塞)を調べる検査です
- **心エコー検査**: 超音波を使って心臓を診ることが出来る機械です。心臓の動き、形、大きさや弁膜症の有無、更には心臓の中の血圧差などもリアルタイムで調べることが出来ます。
- **頸動脈エコー**: 頸動脈の内部を超音波で視ることによって全身の血管の動脈硬化の程度を調べることが出来ます。
- **CT検査**: レントゲンを使って体の輪切りの写真が撮影できる機械です。
- **スパイロメーター**: 肺機能を調べる検査です。肺気腫や喘息の診断が出き、肺年齢がわかります。

- 当クリニックでは**すべての検査においてその日に結果説明**を聞いていただけます
- そのことにより、何度も来院していただくことなく、**治療方針**をその場で相談し決定することが出来ます。