

### 健康メモ

### 第37回

## メタボリックシンドロームについて 消化器科部長 渡部 茂

この頃テレビや新聞で”メタボリックシンドローム”という言葉を目にされた方も多いと思います。訳すと代謝症候群となりますが、何のことかわかりにくいですね。糖、脂質等の代謝異常が原因で、肥満、高血糖、高脂血症、高血圧症等が起こるとされていますが、これらは単独で発症することはむしろ少なく、同一個人にまとまって生じることが普通であり又それらが集まることによって致命的になるリスクが相乗的に高まることわかっています。これらの危険因子の集まりを1つの病態としてとらえて、WHOがメタボリックシンドロームの名で発表しました。

近年先進国を中心に動脈硬化に起因する心臓、脳の血管障害が急増し各国の保健機関が対策に追われていますが日本ではそれら（心筋梗塞、脳梗塞、脳出血等）による死亡率が約30%を占め癌死に並んでいます。癌に比べ心臓、脳血管疾患は生活習慣による影響が大きいので早めに対処することで重症化を予防しようというわけです。実際には右図の様な診断基準が2005年4月に発表されました。

<b>必須項目</b>	内臓脂肪蓄積 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)
<b>選択項目</b> これらの項目のうち2項目以上	高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または 低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$ 収縮期(最大)血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期(最小)血圧 $\geq 85\text{mmHg}$ 空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

食べ過ぎや運動不足等の生活習慣により内臓脂肪が蓄積するとそれらが諸悪の根源となります。まず脂肪細胞の機能に異常が生じ、それが高血糖、高脂血症、高血圧等を引き起こすというのがこの頃の考えです。脂肪細胞は単に脂肪を貯えるものと思われていましたが最近の研究によって様々な善玉、悪玉物質を分泌して代謝に大きな影響を及ぼしていることがわかり動脈硬化における黒幕的存在になっています。

日本の診断基準が出てから一年余経ちますが女性の腹囲の基準値の90cmが大きすぎるのではないかとあちこちからクレームが出ています。感度、特異度を適正にするには75~78cm位にすべきだと思えますが、お金は貯めても内臓脂肪だけは貯めない方が良さそうです。

## 第51回 いきいき健康講座のお知らせ

### 「健康長寿をめざしてヘルシークッキング」



- ・講師 加福文子 先生  
辻学園栄養専門学校教授 管理栄養士
- ・日時 平成18年7月25日(火)
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター  
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

### 売店からのお知らせ

真壁病院売店は4月よりリニューアルし、お弁当メニューが増えました。アイスクリームも各種取り揃えています。営業時間は右記の通りで、従来よりも延長しています。みなさまどうぞお気軽にご利用下さい。

### 営業時間

月～金曜日  
午前9時～午後6時  
土曜、日曜、祝祭日  
午前9時～午後3時

### 言葉つなぎコーナー

日頃思っていること、感じたことなどを五七五で表してみましょう。季語などの形式にとらわれることなく、思い浮かんだ言葉をつないでみて下さい。

- ・今一度 とんでもみだし 思い切り アンソリュームの 排色まといて
- ・雨晴れし 青葉の山に 鳴き交わす 小鳥の声の よく通るなり

(入院患者SA様)

評：日本舞踊をしていた婦人だけあって、姿の鮮やかな歌を詠みますね。  
(国際医療福祉大学 梅内拓生教授)

## 職員紹介 第58回

### ◆ 業務員の紹介 その2

**千葉香代子**：今年の2月から西病棟の2階を担当しています。患者様からいつもごくろうさまと言われるとうれしくなります。これからもよろしくお願ひします。

**鈴木はるみ**：私は南病棟の清掃を担当しています。

これから梅雨に入りますが、南病棟の庭にあやめやいろいろな美しい花が咲く頃です。皆さんもぜひ見に来て下さい。心が癒されますよ。

**須田友希**：西病棟を担当しています。まだ新人ですけど、みなさんに気持ちよく利用してもらうため、隅々まできれいにしていきたいです。これからもよろしくお願ひします。



千葉香代子

須田友希

鈴木はるみ