



糖尿病通信

- 11 -

糖尿病と上手にお付き合いするために

メタボリック症候群

メタボリック症候群をご存知ですか？糖尿病と深い関係があるこの病気について勉強しましょう。

1. メタボリック症候群の診断は？

体についての脂肪には大きく分けて皮下脂肪と内臓脂肪があります。この内臓脂肪がたまることによって起こってくるのがメタボリック症候群です。この病気を診断する条件は国によって少しずつ違っていますが、日本では現在のところ次のように決められています。

内臓脂肪の蓄積

+ 次のうち2つ以上

血清脂質異常: 中性脂肪 150mg/dl 以上、
HDL コレステロール 40mg/dl 未満
のいずれか、または両方

高血圧症: 最高血圧 130 mmHg 以上
最低血圧 85 mmHg 以上
のいずれか、または両方

高血糖: 空腹時血糖 110 mg/dl 以上

内臓脂肪の蓄積は正式には腹部 CT で測定します。内臓脂肪面積が 100 cm² 以上ある時、蓄積していると診断されます。簡単な方法として腹囲の測定を行い、男

性で 85 cm、女性で 90 cm を超えるとこれに相当するといわれています。(ただし女性の腹囲は今後訂正される可能性があります)

2. 糖尿病とメタボリック症候群

以前、脂肪組織はただ、余分なエネルギーを貯めているだけと思われていました。しかし、最近の研究で、脂肪組織、なかでも内臓脂肪からたくさんのホルモンが分泌されていることがわかりました。そして、脂肪細胞のサイズが小さい時と、脂肪を溜め込んで大きくなっているときでは分泌するホルモンの性質が変わり、大きくなると共にインスリンの働きを邪魔するような(インスリン抵抗性)ホルモンがたくさん分泌されるようになってきます。このため、もともとインスリンの分泌力が弱い人では、肥満に伴って血糖のコントロールがうまく行かなくなり、糖尿病が発症してきます。また、インスリン抵抗性は、高脂血症や高血圧症の発症の一因となります。



3. メタボリック症候群があると・・・

メタボリック症候群に含まれる血清脂質異常、高血圧、高血糖はすべて動脈硬化症を進める原因となります。動脈硬化症が元になって起こる病気、脳梗塞や心筋梗塞などが起こりやすくなります。メタボリックシンドロームや糖尿病が無い人と比べ、メタボリック症候群のある人は脳梗塞の危険が3倍、狭心症や心筋梗塞はなんと3.6倍との研究結果があります。内臓脂肪がたまらないよう体重に気をつけましょう。

内科 柳澤

糖尿病のケア



メジャー1本でメタボリック度判定!



最近ではメタボリック判定メジャーもでています。(測定は、もちろん普通のメジャーでもできます。)

さっそく腹囲を測ってみましょう。

鏡の前で準備。

お腹のおへその位置にメジャーを当てる。

- * ウエスト部分では正確に測れません。
- 息を吸って、軽く吐いたところで測定開始。
- 一人で測るのは意外に難しいもの。
- 誰かに測ってもらった方がいいかもしれません。



リンゴ型 洋ナシ型



おなか回りに脂肪が溜まる
りんご型肥満は要注意!

「体重測定と腹囲測定」

セットで習慣化しませんか？

看護師 石森