

## メタボって何？

そもそもメタボとはどんな病気でしょうか？

メタボの正式名はメタボリックシンドロームですが、メタボリックは代謝、シンドローム（症候群）は様々な症状を引き起こす基盤となる病態で、脂質や糖などの種々の代謝の異常が起こる病態像を指します。



# メタボリック シンドローム

代謝(異常) 症候群

高エネルギーの食事や運動不足によって肥満となり、内臓の周囲に脂肪が蓄積(内臓脂肪)し、生活習慣病の元となる高血糖、脂質異常、高血圧などの代謝の異常が重なり合った状態がメタボリックシンドローム、いわゆる『メタボ』です。

放っておくと動脈硬化が進行し、命に係わる重大な病気に至る危険な状態の前段階ともいえます。

日本では、40～74歳の2000万人以上、男性の2人に1人、女性では5人に1人が「メタボ疑い」または「予備軍」にあたりと推定されます。

統合失調症の方は一般人口に比べてメタボになる確率が高いといわれているので、特に注意が必要です。

## メタボの診断基準は？

メタボの診断をするには、必須項目としてまずウエスト周囲径(へその位置で測定)を測って内臓脂肪の蓄積を評価します。男性では85cm以上、女性では90cm以上かどうかを確認します。

これに加えて、高血圧、高血糖(空腹時血糖)、脂質異常の3つの診断基準のうち2つ以上が該当するとメタボと診断されます。

### メタボの診断基準

**必須**

**内臓脂肪の蓄積**

ウエスト周囲径  
(へその位置で測定)

男性	女性
85cm以上	90cm以上

+

**3つのうち  
2つ以上**

**高血圧**

2つのうちどちらか、  
または両方

最高血圧	最低血圧
130mmHg 以上	85mmHg 以上

**空腹時血糖**

110mg/dL  
以上

**脂質異常**

2つのうちどちらか、  
または両方

中性脂肪	HDL コレステロール
150mg/dL 以上	40mg/dL 未満

=

**メタボ**

日本内科学会雑誌 94, 794-809, 2005.  
 日本動脈硬化学会, 日本肥満学会, 日本糖尿病学会, 日本高血圧学会, 日本循環器学会,  
 日本内科学会, 日本腎臓病学会, 日本血栓止血学会の8学会が作成

## メタボが病気の連鎖を引き起こす

メタボは恐ろしい病気の連鎖を起こす引き金といえます。

食べすぎや運動不足といった生活習慣の乱れから肥満になると、高血圧、高血糖、脂質異常などに陥りやすくなり、それらが重なるといわゆるメタボの状態になります。

この状態が続くと動脈硬化が進んで、心筋梗塞や脳梗塞などの死に至る可能性のある疾患を引き起こします。

例えば、メタボから糖尿病に進展するとその合併症として、腎症(透析の恐れ)、網膜症(失明の恐れ)、神経障害(下肢切断の恐れ)を起こす可能性があります。

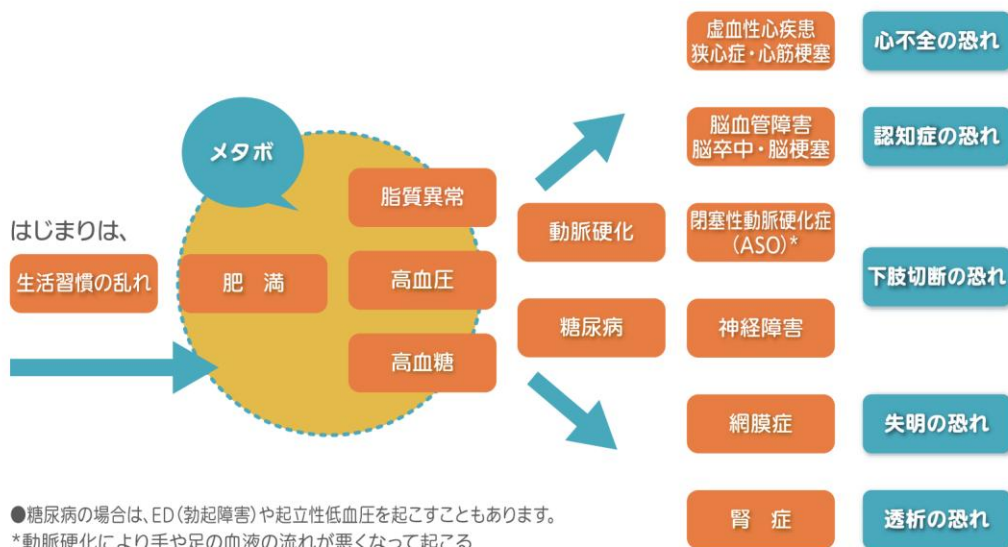
このように恐ろしい病気の連鎖を作らないためにも、バランスのよい食事、適度な運動習慣、規則正しい健康的な日常生活を送り、内臓脂肪の蓄積を防ぐことが重要です。

しかし、メタボと診断される方の全てが薬による治療を必要とする訳ではありません。

医師の指導に従い、適度な運動や食習慣を改善することで、多くの方が内臓脂肪を減らし、こうした病気の連鎖を食い止めることが可能です。



### メタボが引き起こす 恐ろしい病気の連鎖



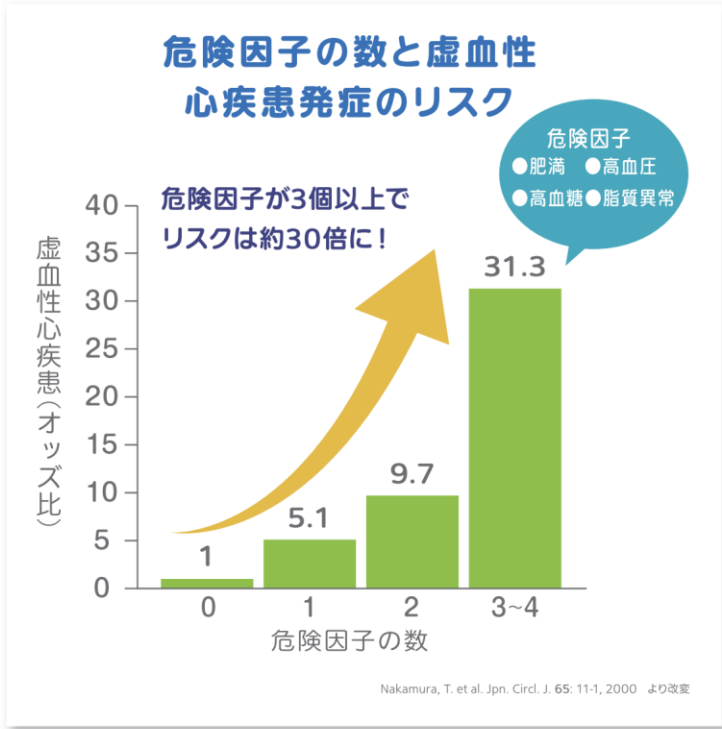
言いかえれば、健康的な生活をして、メタボをきちんとコントロールしていれば、重大な病気になるリスクが少なくなる、ということです。



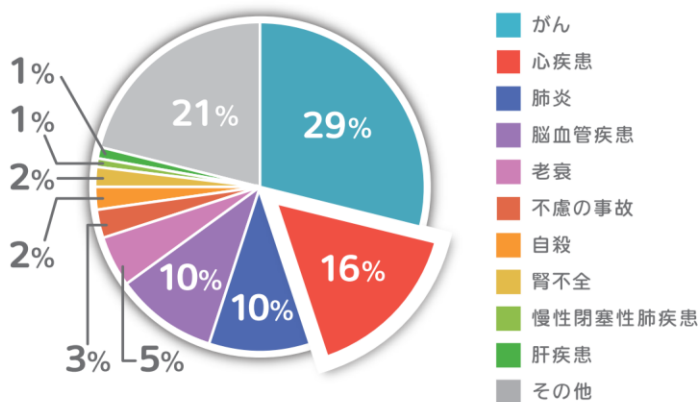
## メタボが怖い理由

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の危険因子が重なるほど虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症)のリスクが高くなります。さらに危険因子が3つ以上重なると、リスクは約30倍と飛躍的に高くなることがわかっています。日本人の死因の第2位は心疾患であり、その心疾患の内訳の約75%\*は虚血性心疾患です。つまり、メタボは死亡リスクを高める引き金となっているのです。

\*急性心筋梗塞が多くの原因と考えられる心不全も加えた数値

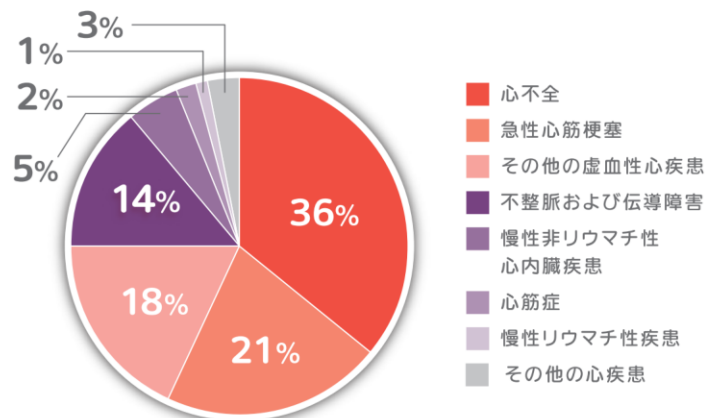


## 日本人の死亡原因



厚生労働省平成24年(2012)人口動態統計の概要  
 第6表 性別にみた死因順位(第10位まで)別  
 死亡数・死亡率(人口10万対)より作成

## 心疾患死の内訳



厚生労働省平成24年(2012)人口動態統計の概要  
 第7表 死因简单分類別にみた性別死亡数・死亡率(人口10万対)より作成

## こんな人は要注意… メタボになりやすい生活習慣

もしあなたが太りやすい生活習慣を送っていると…  
近い将来にあっという間にメタボになってしまうかもしれません。

### 食生活が乱れていませんか？

暴飲暴食、甘いものや塩辛いもの、脂っこいものなどの取りすぎはメタボになりやすくなります。  
また、過度の飲酒や偏った食事、不規則な食生活なども要注意です。



### 運動不足になっていませんか？

運動不足になると太りやすくなり、肥満の原因となります。  
また、肥満になると身体を動かすのがおっくうとなって、さらに運動不足となる悪循環に陥りやすくなります。

### 生活習慣が不規則ではありませんか？

夜ふかしなどの不規則な生活習慣やストレスがたまりやすい環境はメタボを促進する要因となります。  
また、喫煙の習慣があるとメタボになりやすくなります。



### あなたの生活習慣はいかがですか？

バランスのよい食事、適度な運動習慣、規則正しい健康的な日常生活を送ることで、  
メタボは予防できます。  
毎日の生活習慣を見つめ直し、メタボ対策を心がけることが大切です。メタボを防ぐことで  
心疾患に罹るリスクも減るのです。

