

第66回 愛知学院大学 モーニングセミナー

医療情報が普及しているにもかかわらず、
なぜ、メタボは減らないのか？



愛知学院大学歯学部 内科学講座
成瀬桂子

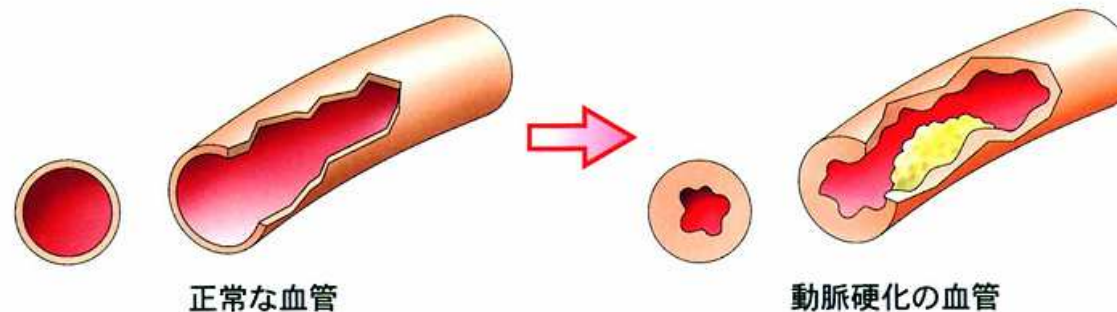
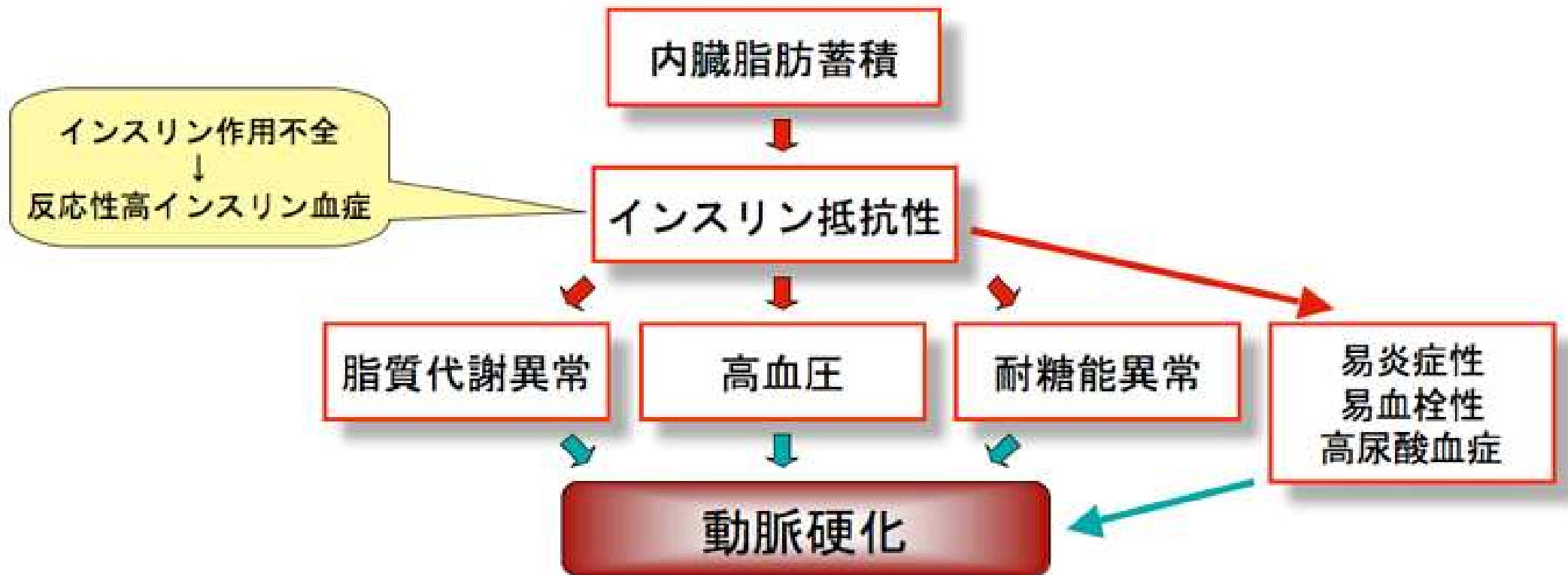
平成23年9月13日

メタボリックシンドローム



(メタボリックシンドローム撲滅運動キャンペーン オフィシャルガイドブック 2006)

メタボリックシンドロームを放置すると



動脈硬化がおこると、どうなるか？

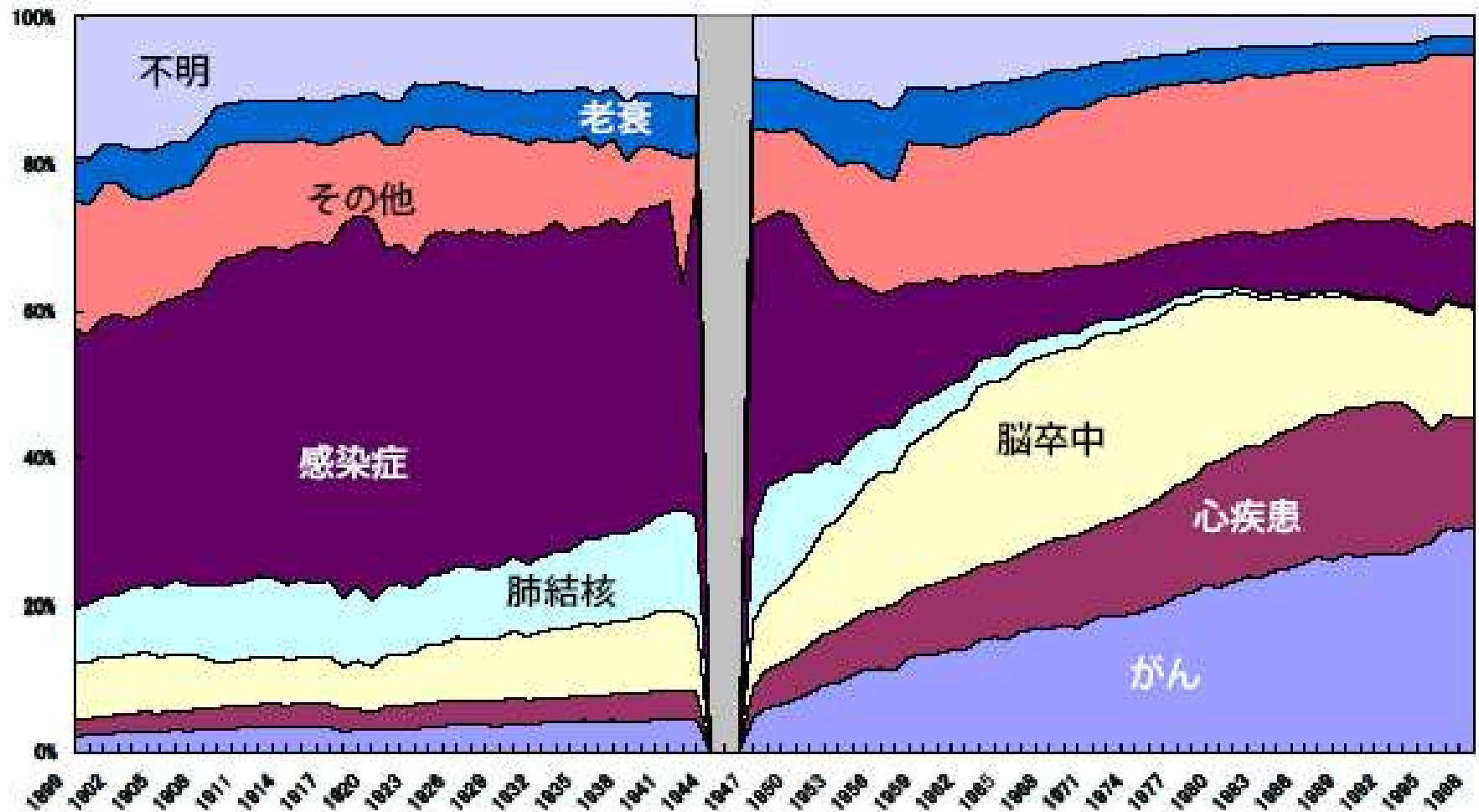


心筋梗塞



脳卒中

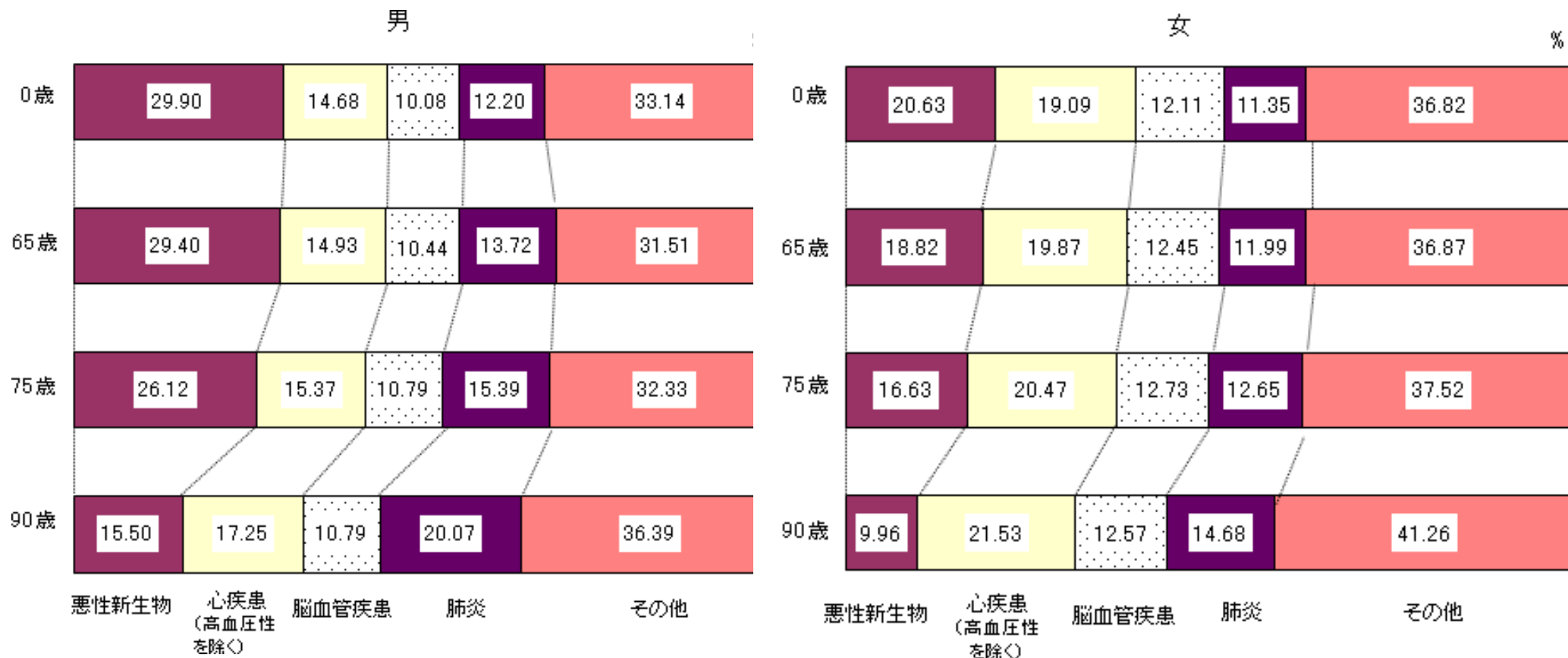
死因別死亡割合



厚生省人口動態統計

図1-2 我が国における死因別死亡割合の経年変化(1899-1998)

日本人の死因別死亡確率（平成21年度）



平均寿命

男79.59年 女86.44年

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)蓄積

ウエスト周囲径
男性 ≥ 85 cm
女性 ≥ 90 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
かつ / または

≥ 150 mg / dl

低HDLコレステロール血症

< 40 mg / dl
男女とも

収縮期血圧

≥ 130 mmHg

かつ / または

拡張期血圧

≥ 85 mmHg

空腹時高血糖

≥ 110 mg / dl

メタボリックシンドローム予備群

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

ウエスト周囲径

男性 ≥ 85 cm

女性 ≥ 90 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1項目

高トリグリセライド血症

≥ 150 mg / dl

かつ / または

低HDLコレステロール血症

< 40 mg / dl

男女とも

収縮期血圧

≥ 130 mmHg

かつ / または

拡張期血圧

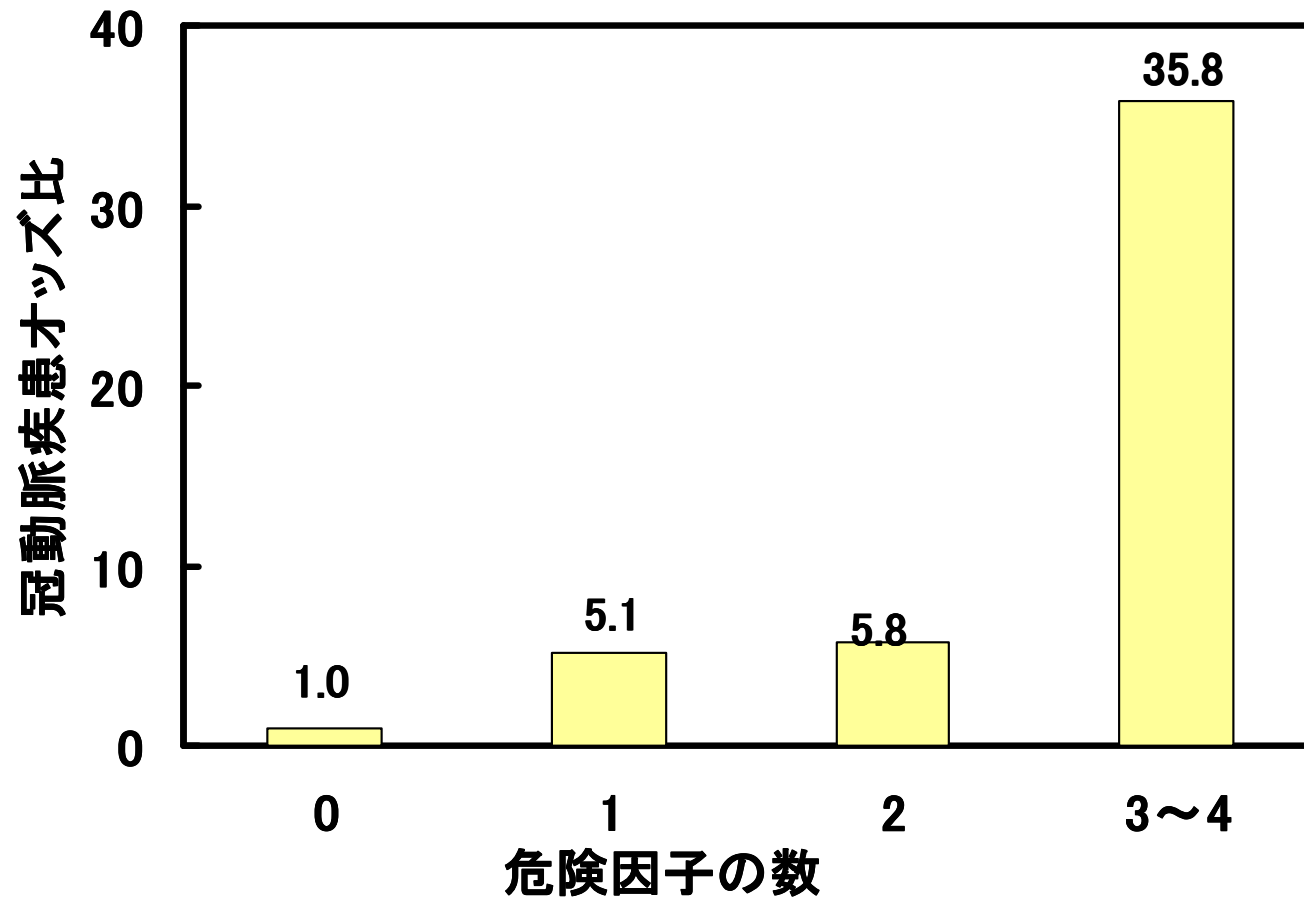
≥ 85 mmHg

空腹時高血糖

≥ 110 mg / dl

(日本内科学会雑誌 2005年)

危険因子の数と冠動脈疾患の発症



(肥満、高トリグリセライド血症、高血圧、耐糖能異常)

労働省による全国12万人の労働者の10年間の検診データを基に冠動脈疾患発症のオッズ比を計算したもの



生活習慣病招く内臓脂肪症候群 40歳過ぎご用心

心筋梗塞や脳卒中など生活習慣病の引き金となる「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」の疑いが強いが、その予備群とみられる人が40歳を過ぎると急増し、40〜74歳の男性の約半数に上ることが8日、厚生労働省の調査で分かった。

厚労省調査

徳島の初めての全国調査で分かった。女性も同じ年代で5人に1人が当てはまり、該当者は全国で約1960万人と推計されている。同省は深刻な事態を受け止めている。

（玉川透）

男性で半数 女性も2割

国民健康・栄養調査の一環として04年11月、無作為に選んだ20歳以上の男性1万4千人、女性2万3千人を対象に身体計測や血液検査などを実施した。

メタボリック症候群の判定は、内臓脂肪の蓄積を示す目安としてウエストが男性で85cm以上、女性が75cm以上、かつ、中性脂肪が150mg/dl以上、血糖値が110mg/dl以上、血圧が130/85mmHg以上、ヘモグロビンA1C値が5.5%以上、HDLコレステロール値が40mg/dl未満のいずれか2項目以上を「予備群」とした。

メタボリックシンドロームの判定基準

ウエストが	男性…85cm以上 女性…75cm以上 しかも…
血圧	収縮期血圧値 130mmHg以上 拡張期血圧値 85mmHg以上
血糖	ヘモグロビンA1C値 5.5%以上
血中脂質	HDLコレステ ロール値(善玉) 40mg/dl未満
該当項目	1項目…予備群 2項目…疑いが強い

※心臓病、脳卒中などに
なりやすくなる
危険が…

（厚労省の基準。基準値を超えているか、または薬を服用している場合に該当する）

内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、腸や肝臓など内臓の周囲にたまる。内臓脂肪が付きすぎると、ホルモン分泌のバランスを崩し、放置すると高血圧や高血糖などを引き起こし、心疾患などのリスクを高めるとされる。

調査によると、20代と30代では予備群を含めてもメタボリック症候群の該当者は男性で20%前後と低い。女性はゼロに近い。これはダイエットの影響とみられる。だが、

40歳を境に急増。40〜74歳の男性では、有病者と予備群の合計は50%を超えた。女性の合計も20%近くに達した。

背景として厚労省は運動習慣の減少や食生活の影響を挙げる。同じ調査で、生活習慣病の予防に効果があるとされるウォーキングなどの手帳な運動（1回30分以上）を週2日以上、1年以上継続している習慣がある人は、30代が最も低く、男性13・8%、女性13・5%。60代男女よりもそれぞれ20〜30%も低かった。同省は内臓への脂肪の蓄積は長い年月をかけて進んでおり、30代の運動不足が40代で急増する引き金の1因とみている。

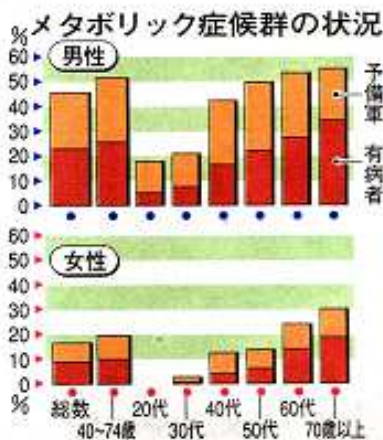
さらに、1日当たりのエネルギー摂取量が成人男性で2000kcal以上、女性で1800kcal以上を摂取している人は、内臓脂肪の蓄積が急増する傾向がある。同省は「運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防に効果的」としている。

エネルギー摂取量が成人男性で2000kcal以上、女性で1800kcal以上を摂取している人は、内臓脂肪の蓄積が急増する傾向がある。同省は「運動不足を解消するだけでなく、生活習慣病の予防に効果的」としている。

2006.5.9

メタボリック 1300万人

内臓脂肪症候群 厚労省が調査



内臓脂肪型の肥満に高脂血症や高血圧、高血糖の症状が重なるなど、それぞれは深刻でなくても心筋梗塞(こうそうそく)や脳卒中などに進行する危険性が高まる「メタボリック症候群(内臓脂肪症候群)」について、成人の有病者は約千三百万人と推計されることが、厚生労働省の二〇〇四年国民健康・栄養調査で分かった。

有病者一歩手前の「予備軍」は七十四歳に限ると男性約千四百万人、女性では二人に一人、合計で約千七百万人。四十一歳から予備軍だった。四歳では有病者が約九百四十万人、予備軍が約千二百二十万人になる。割合は中年になるほど増加傾向を示し、四十代は原因となる不健康な

中高年男性は2人に1人

予備軍も1400万人

生活習慣を改善するには、適度な運動とバランスのよい食事、禁煙が大切だ」としている。

メタボリック症候群の調査は〇四年十一月、無作為抽出した二十歳以上の約二千九百人を対象に実施。腹囲(へそ周り)が「男性八五センチ、女性九〇センチ」の基準値以上の人で①高脂血症②高血圧③高血糖の二つ以上に該当する場合は有病者、一つに該当する場合は予備軍と定義した。

男性の有病者は23.0%で、予備軍は22.6%。二十代と三十代の有病者はそれぞれ10%未満だが四十代16.5%、五十代22.1%、六十代27.4%、七十歳以上34.4%と年代が高くなるほど増加。四十一歳以上の調査で得られた年代別の中高年では有病者が25.7%、予備軍を含めると51.7%に上った。

内臓に蓄積した脂肪が二因となって高脂血症、高血圧、高血糖などを重複して発症した状態を指す新しい疾患概念。放置すると脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などに進行する危険性が高まる。国内では昨年4月、日本肥満学会や日本内科学会が中心となって、腹囲と血中脂質、血圧、血糖値の診断基準が示された。

女性では有病者が8.9%、予備軍が7.8%。各年代とも男性より割合が小さく、有病者として予備軍の合計は四十代が12.6%、七十歳以上が30.3%と割合が最も大きい。四十一歳から予備軍と予備軍の人数は、〇四年十月一日現在の推計人口を使い、今回調査で得られた年代別の割合を各年代別の人口に掛け、足し合わせて全体を推計した。



発行所 中日新聞社
名古屋市中区三の丸一丁目6番1号
〒460-8511 電話 052.201.8811

液晶検査装置の開発・製造
TOHO 東朋テクノロジーズ
薄膜段差計FPシリーズ
薄膜膜厚計ナノスベックシリーズ

http://www.toho-tec.co.jp

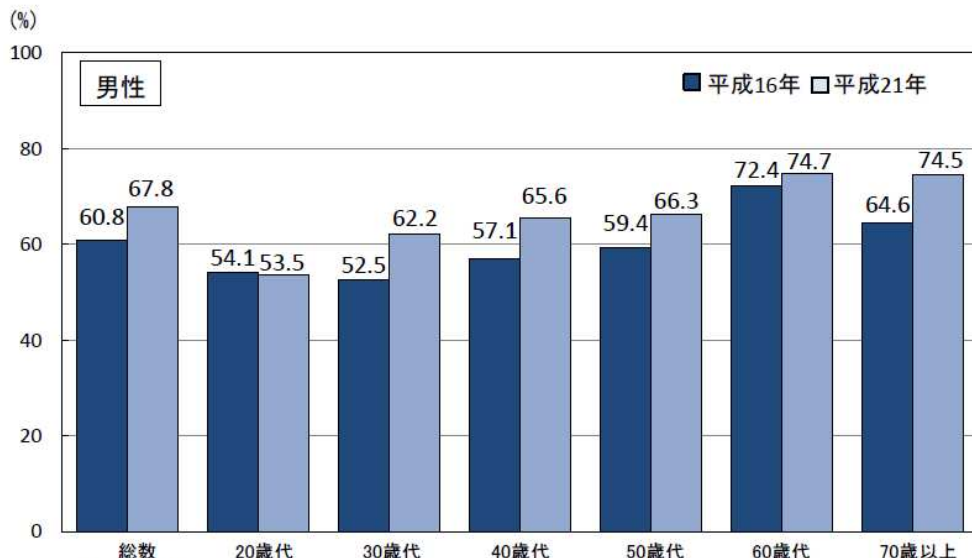
きょうの紙面

鎖で

- ③ 総合W杯
- ④ 国際新長

メタボリック症候群
内臓に蓄積した脂肪が二因となって高脂血症、高血圧、高血糖などを重複して発症した状態を指す新しい疾患概念。放置すると脳卒中、心筋梗塞、糖尿病などに進行する危険性が高まる。国内では昨年4月、日本肥満学会や日本内科学会が中心となって、腹囲と血中脂質、血圧、血糖値の診断基準が示された。

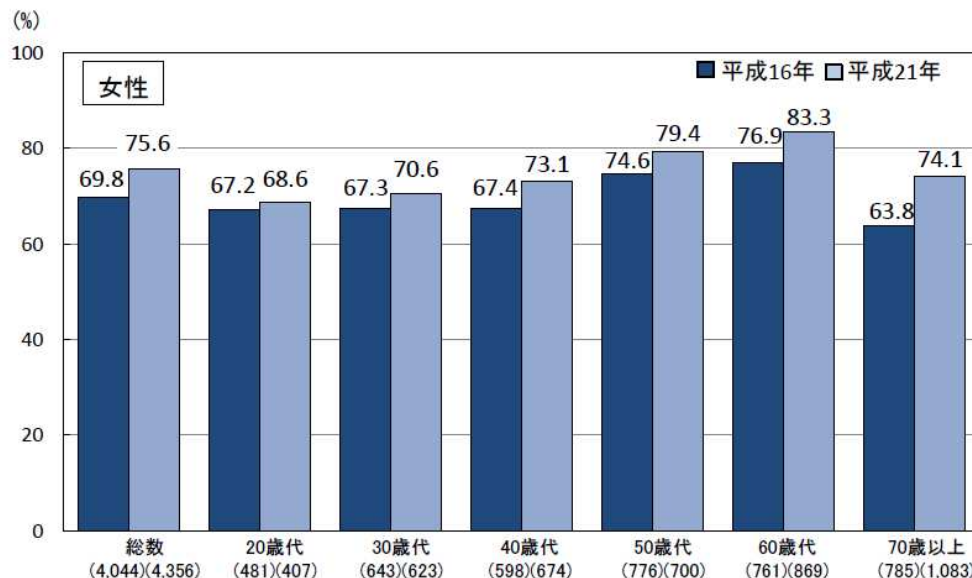
体重管理を実践しようとして心がけている人の割合



平成16年 (2004年) 60.8% → 平成21年 (2009年) 67.8%

7.0% 増加

男性

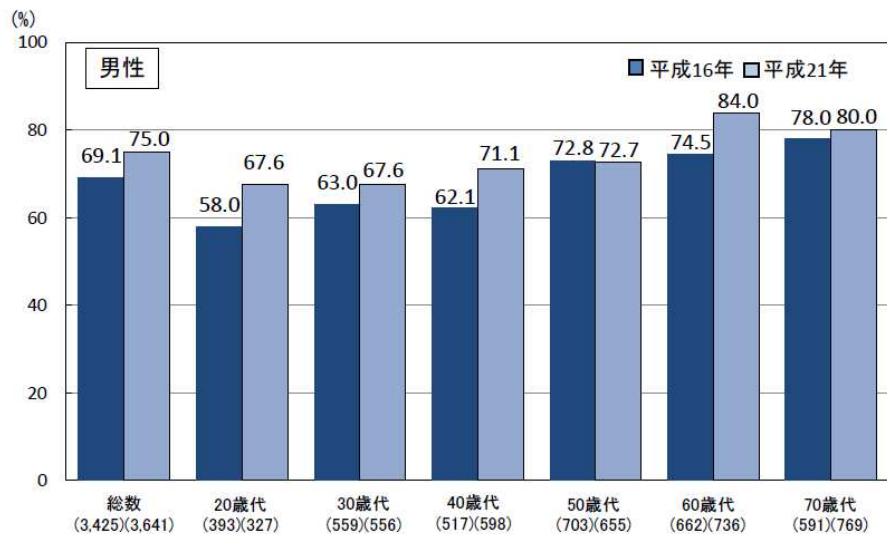


平成16年 (2004年) 69.8% → 平成21年 (2009年) 75.6%

5.8% 増加

女性

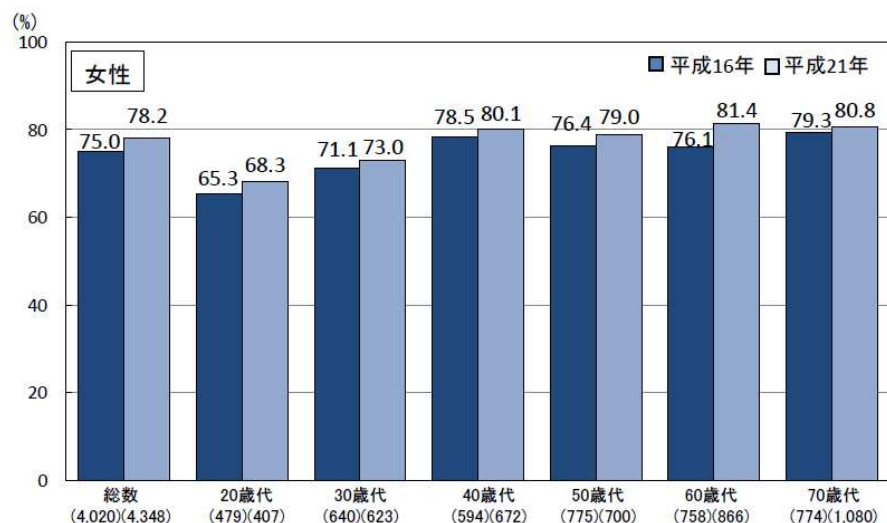
自分にとって適切な食事内容・量を知っていると回答した人の割合



平成16年 (2004年) → 平成21年 (2009年)

5.9% 増加

男性 69.1% → 75.0%

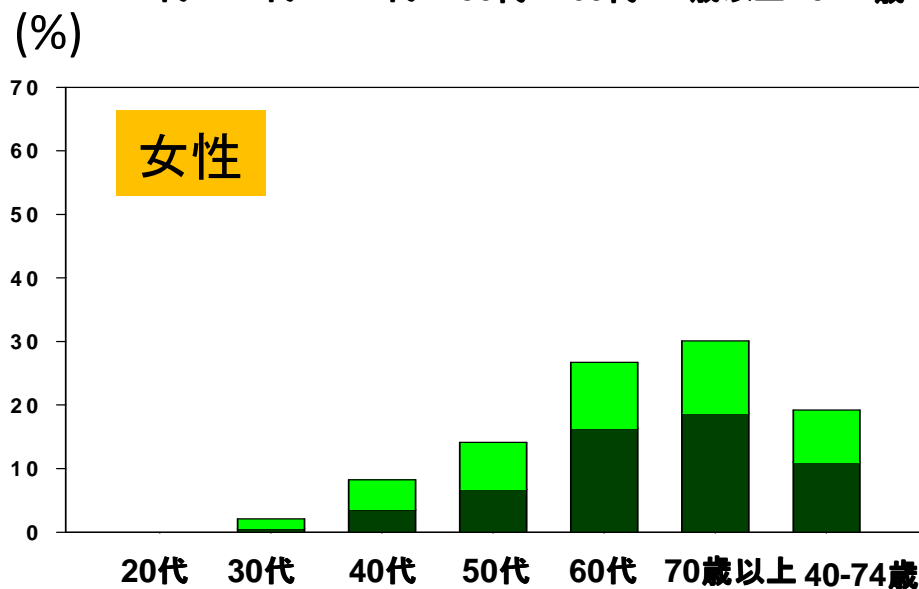
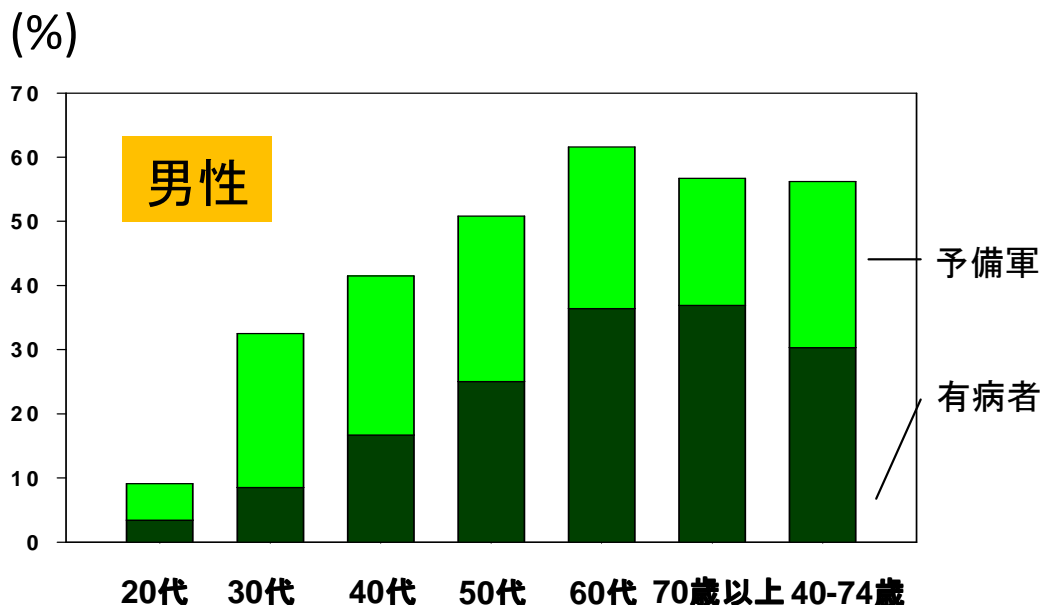


3.2% 増加

女性 75.0% → 78.2%

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

有病者：1,070万人、予備群者：940万人、合計2,010万人



メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)の疑いの判定

メタボリックシンドロームが強く疑われる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、
3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)
のうち2つ以上に該当する者。

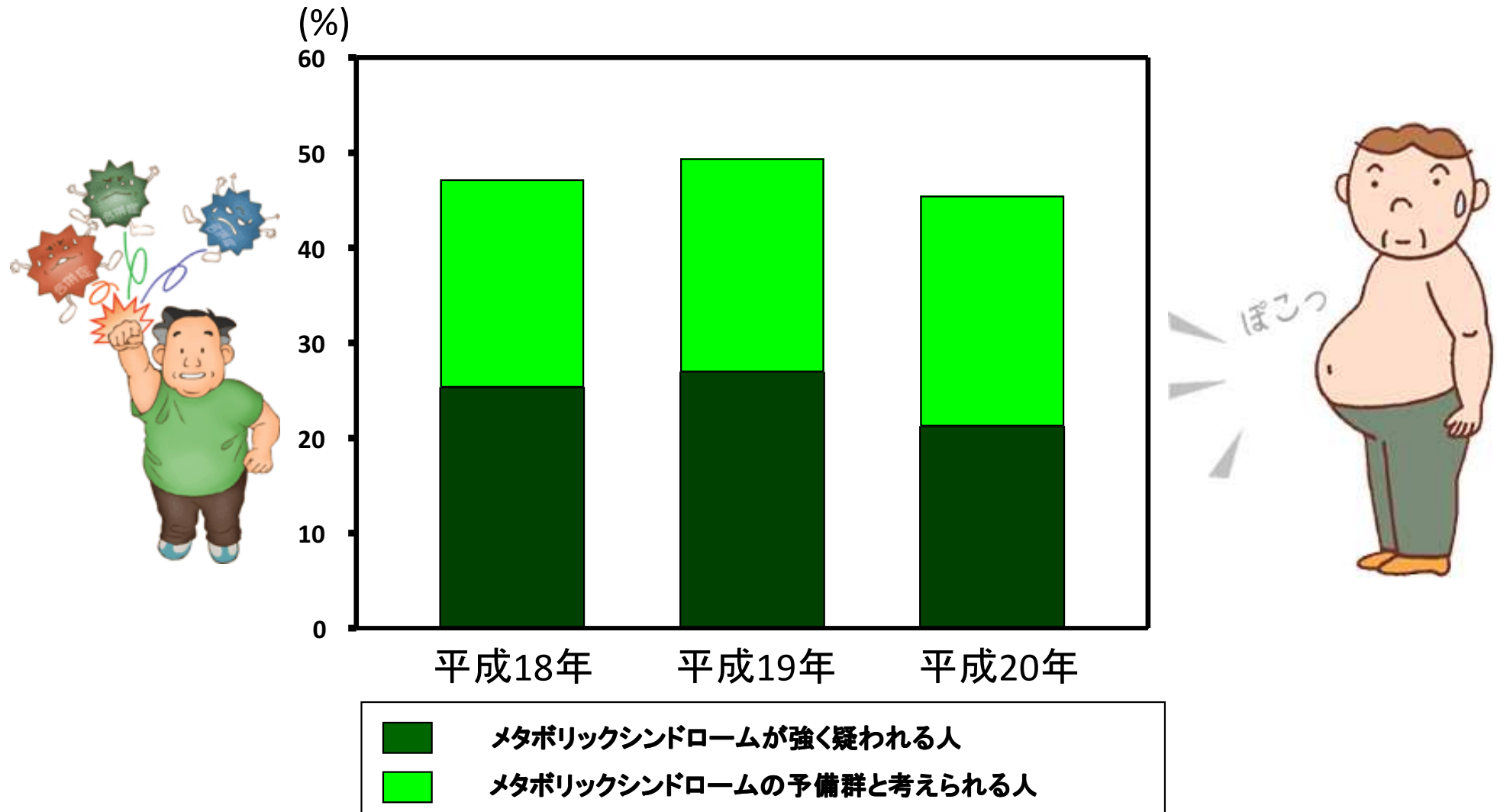
メタボリックシンドローム予備群者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、
3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)
のうち1つに該当する者。

※項目に該当するとは下記の「基準」を満たしている場合、
かつ/または「服薬」がある場合とする

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	HDL-コレステロール値 40mg/dL未満	収縮期血圧値130mmHg以上 拡張期血圧値 85mmHg以上	ヘモグロビンA1c値 5.5%以上
服薬	コレステロールまたはトリグリセリドを下げる薬服用	血圧を下げる薬服用	血糖を下げる薬服用 インスリン注射使用

メタボリックシンドロームと考えられる人の割合





メタボリックシンドロームは 何故減らないのか？



メタボリックシンドロームの診断基準

【ウエスト回り】※へその高さ

男性



85cm以上

女性



90cm以上

プラス
+

【以下のうち2項目以上】

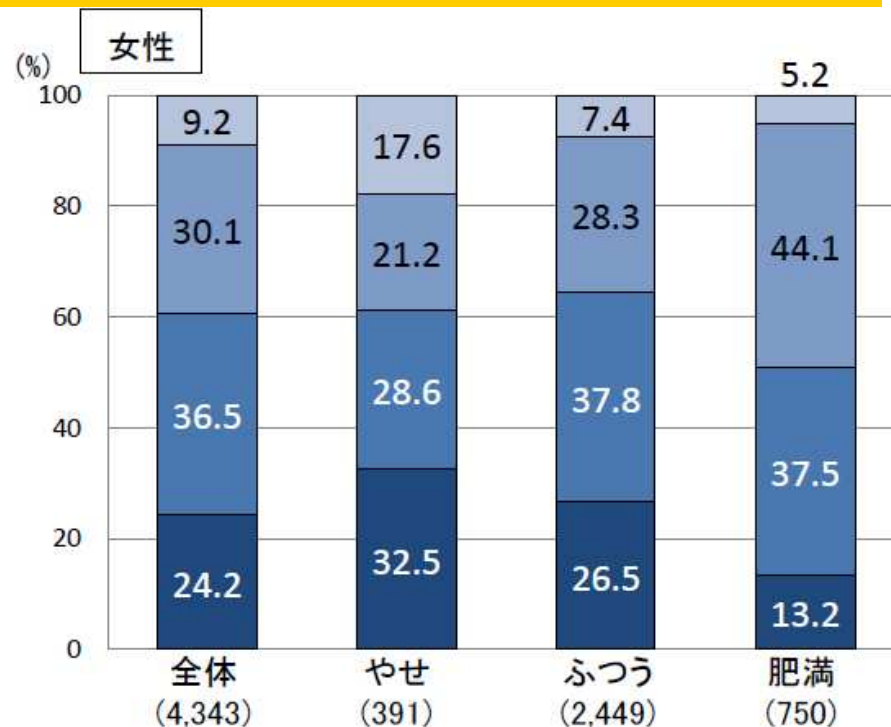
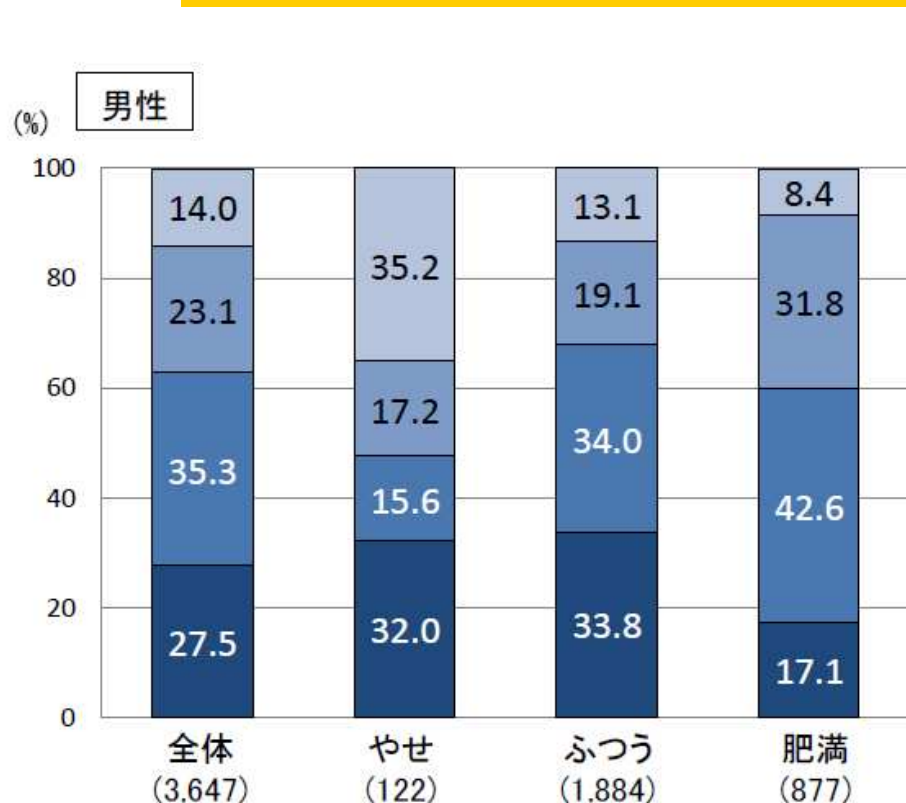
- 中性脂肪 150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値 40mg/dL未満
- 最高血圧 130mmHg以上、または最低血圧 85mmHg以上
- 空腹時血糖値 110mg/dL以上



肥満の解消

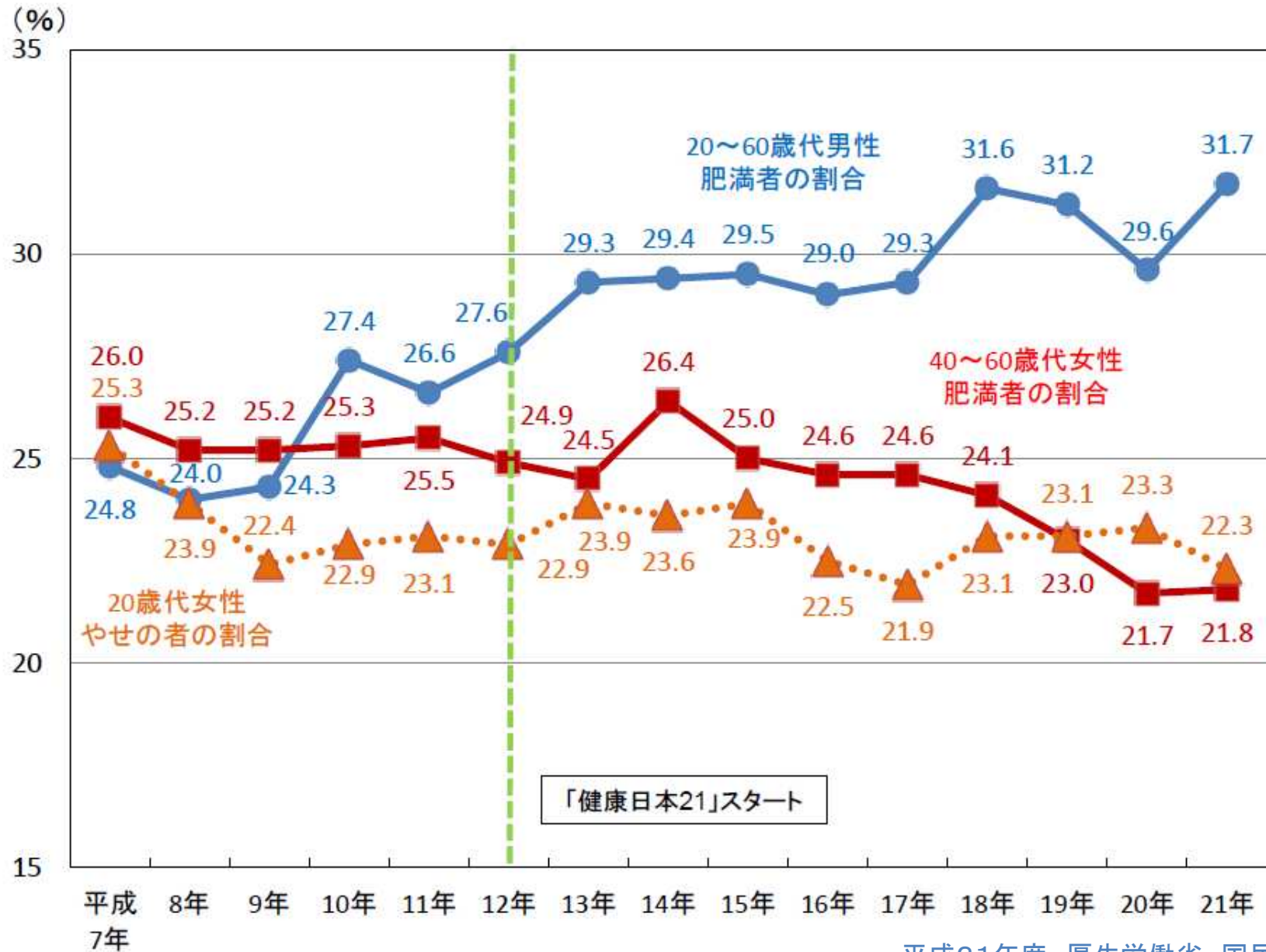
メタボリックシンドロームの予防や改善のための食事や運動

肥満者の9割以上がメタボリックシンドローム予防や改善のための食事や運動を行うつもりがある。

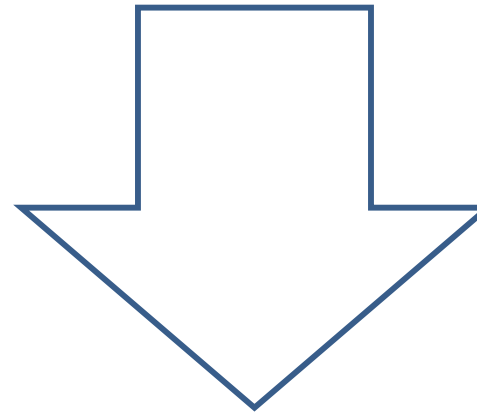


- するつもりがない
- するつもりはあるが、自信がない
- するつもりがあり、頑張ればできる
- 既にできている

肥満及びやせの者の割合（平成7年～21年の年次推移）



**肥満者の9割以上がメタボリック
シンドローム予防や改善のための
食事や運動を行うつもりがある。**



実行できない

