

### 3. 精神科疾患とメタボリックシンドロームの合併

以前から統合失調症やうつ病の患者さんに心血管疾患による死亡率が高いことが言われてきました。また私も友田先生（大日本住友製薬）との共同研究で2001年から3年間に大阪市立大学医学部附属病院神経精神科病棟に入院された患者さんにおいて統合失調症の方に肥満が多いことを示しました（2004年日本精神神経学会で発表）。

さらに私は1993年から3年間（前期）と2001年から3年間（後期）の統合失調症の入院患者さんで比較しました。男性・女性ともに体重とBMI（体重kg÷身長m÷身長m）が後期で増加し、特に女性でその傾向が顕著になっていることを示しました（2004年日本臨床精神神経薬理学会で発表）。

さらに表1に示しましたように統合失調症の患者さんでメタボリックシンドロームが合併率が高いことも示されています。また米国では精神障害者の寿命は健常人より20歳も短く、その主要な死因として心血管障害つまりメタボリックシンドロームが基盤であることも示されています。

表1. 統合失調患者におけるメタボリックシンドロームの有病率

報告年	調査国	対象者数	平均年齢	メタボリックシンドロームの頻度	備考
2003	フィンランド	35	44歳	37%	
2005	アメリカ	689	40歳	41%	
2005	フィンランド	31	31歳のみ	19%	
2006	アメリカ	80	49歳	51%	男性のみ
2006	スウェーデン	269	46歳	35%	

（臨床精神薬理10:387-393, 2007より一部改変）

### 4. なぜ精神科疾患にメタボリックシンドロームの合併が多いのか？

#### 1) 薬が原因？

よく「精神科の薬を飲むと太る」と昔から言われていますね。確かに統合失調症治療薬や抗うつ薬の中で体重が増えやすい薬があるのも事実です。しかし体重があまり増えないはずの薬を服用されていても体重が増えてしまった方も多くおられます。さらに体重の増えやすいジプレキサを服用する際に体重のコントロールに関する心理教育を受けることによって体重増加を抑えることができ、さらに心理教育終了後もさらに体重は減っていたとの報告もあります。（Littrellら J. Nursing Scholarship 35: 237-241, 2003）

これらを総合しますと、薬の影響もないとは言えないが薬以外の要素が大きいのではないかと思います。

#### 2) 薬以外の原因として・・・

ではメタボリックシンドロームや肥満の原因として何が考えられるのでしょうか？やはり生活習慣が大きく影響しているように思います。食事の内容は如何ですか？コンビニのお弁当などで脂肪の摂取が多くなっていませんか？清涼飲料水やジュース類を摂り過ぎていませんか？

またどうしても体を動かす量が少なくなっている人も多いと思います。皆さん如何ですか？

### 5. メタボリックシンドロームの改善のために・・・

残念ながら紙面の限りもあるので詳細は次号に書かせていただきたいと思います。メタボリックシンドロームのある方に早速実行していただきたいことを列挙してみます。

- 1) 毎朝体重を測ること。
  - 2) 自分の口に入れたものを全て書き出してみることに。
  - 3) 毎日合計1時間半ぐらいはやや早歩きすること。
- 1) についてですが、まず自分の体重に関心を持つことが大切です。それと毎朝体重を測ることで「少し増えてるから、今日は間食を止めておこう。」というように意識できると思います。
- 2) については、「自分はそんなに食べていない。」と思っている肥満の方は多いです。したがって自分が食べている量を客観的に見つめなおすことも必要です。食事記録を持参していただければ、よりきめ細かくアドバイスさせていただきます。
- 3) については一日の運動消費カロリーの目標は約300kcalと言われており、一時間半のウォーキング（約一万歩）はそれに相当する運動量です。

#### （編集後記）

今回は「メタボリックシンドローム」に関する話題を提供してみました。単にメンタル面の治療のみならず身体面についても十分に診させていただきたいと考えています。精神的にも身体的にも良い状態であってこそ「生活の質(Quality of Life)」が高まると考えています。

しかし実は僕も立派な？メタボリックシンドロームだったりします。昔は90キロあった体重を72キロくらいまで落としたのですが、約1年半前から少しずつ戻ってきて、4月開業当初は82キロくらいになってました（悲）。5月7日の時点で身長174cm、体重79.5kg、BMI 26.3、腹囲91.0cm、4月の採血で中性脂肪が215と高値であり、血圧が時々140を超えることがあります。4月中旬より休診日は自宅周辺でのジョギングをするようになり、食事量のコントロールを始めました。自分の体重と腹囲は毎月KMC通信で公表し、皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

（勝元榮一）