

発行所：かつもとメンタルクリニック
〒543-0056 大阪市天王寺区堀越町10-13天王寺まつむらビル2F
TEL 06-6774-0525
編集・発行人：勝元 榮一

クリニックの理念 思いやりのある暖かで信頼される質の高い医療を提供いたします

<メタボリックシンドロームってご存知ですか？>

こんにちは。5月のゴールデンウィークは如何でしたか？お天気も6日以外は結構よかったですね。食べ過ぎなどなさっておられませんでしたか？今回は「メタボリックシンドローム」についてお話してみます。

生活習慣の変化により世界中で肥満が問題になっており、心疾患（心筋梗塞、狭心症など）や脳梗塞などの脳血管障害の引き起こす原因になっています。

1. メタボリックシンドロームの診断基準

診断基準を図1に示しています。皆さん大丈夫ですか？ウエスト周囲径は内臓脂肪量の目安になります。日本人において内臓脂肪量面積 100cm^2 を超えるのが男性で 85cm 、女性で 90cm とされています。（ただし女性の場合 80cm 以上を目安とすべきという意見もあるようです。）測り方は立って軽く息を吐いた状態でおへその位置で測ります。是非一度測ってみて下さい。

2. なぜメタボリックシンドロームが怖いのでしょうか？

肥満、高血圧、高血糖、高脂血症などは比較的自覚症状が少ないため、そのまま放置されやすいです。そのためメタボリックシンドロームによって動脈硬化症を促進してしまいます。（図2）

図3は危険因子が重なると狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の発症リスクが非常に高くなることを示しています。

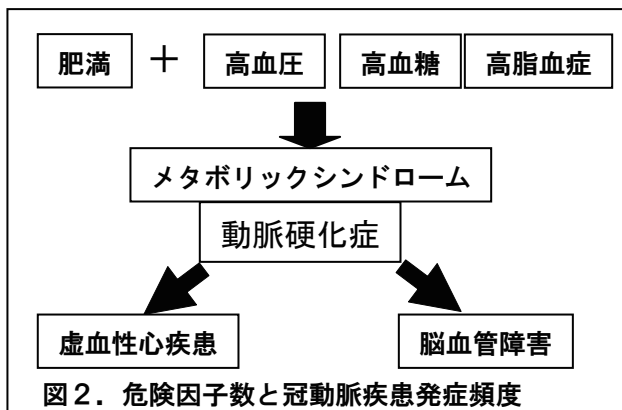


図2. 危険因子数と冠動脈疾患発症頻度

1. 腹部肥満：必須項目
ウエスト周囲径で男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$
2. 脂質代謝異常：
中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dl}$ かつ/または
HDL（善玉）コレステロール $< 40\text{mg/dl}$
3. 血圧高値：
収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$
4. 高血糖：
空腹時血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

*診断：1に加え、2・3・4のうち2項目以上を満たす者。（薬物治療中の場合は検査の値に関わらず含む）

図1. 日本でのメタボリックシンドローム診断基準

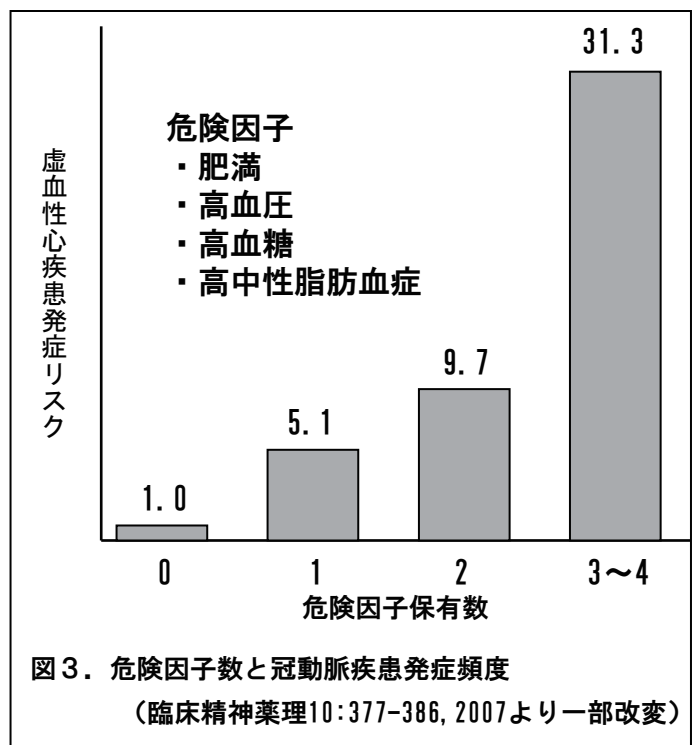


図3. 危険因子数と冠動脈疾患発症頻度
（臨床精神薬理10:377-386, 2007より一部改変）