



vol.61 栄養だより

2022.10

小川内科・糖尿病内科クリニック

今月のテーマ：メタボリックシンドロームとは？

「メタボ対策」などメタボという言葉は日常でよく聞くようになりました。内臓脂肪型肥満とともに、血糖・血圧・中性脂肪の数値が上がっている状態をメタボリックシンドローム（メタボ）といいます。それぞれの生活習慣病の程度が軽くても、重なるほど心筋梗塞など動脈硬化リスクが上昇するため、4つ病気が揃うと「死の四重奏」と言われる危険な状態になります。今月は「メタボ」について特集します。

メタボリックシンドローム

いずれか2つ以上
当てはまる

血糖値が高め
空腹時血糖値
110mg/dl以上

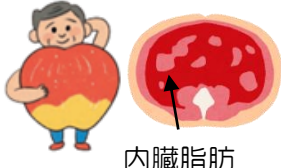
中性脂肪が多い
HDLコレステロールが少ない
中性脂肪150mg/dl以上
または
HDLコレステロール
40mg/dl未満

血圧が高め
収縮期血圧
130mmHg以上
または
拡張期血圧
85mmHg以上

皮下脂肪型肥満



内臓脂肪型肥満



脂肪細胞



ウエスト周囲径
男性85cm以上
女性90cm以上

生活習慣病の元凶

2型糖尿病患者さんは肥満・高血圧・脂質異常症といった生活習慣病を複数併発している人が少なくありません。肥満でも内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満は、特に生活習慣病に最も悪影響を及ぼします。脂肪組織は余ったエネルギーを貯蔵する場所として考えられていましたが、近年の研究でアディポサイトカインという生理活性物質を合成・分泌し、血液中の糖質や脂質、血圧のコントロールに大きな影響を与えていることが分かりました。アディポサイトカインには善玉と悪玉があり、代謝が盛んな内臓脂肪が必要以上に増えると、悪玉の働きが大きくなりインスリン抵抗性を悪化・血液中の中性脂肪コレステロール上昇・血圧上昇を招く原因となります。逆にメタボの基盤となる内臓脂肪量を減らす、つまり減量することで糖尿病などの生活習慣病を改善し、動脈硬化を予防することができます。内臓脂肪を減らすには、運動と食事の改善が重要です。現体重の3%~5%の減量を第一目標に、出来ることから始めましょう♪

脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカインの悪影響

- ・インスリン抵抗性の悪化→血糖値上昇
 - ・血圧を上昇させる物質を分泌→血圧上昇
 - ・脂肪が分解され血液中に分泌→血液中の中性脂肪・コレステロールが上昇
- ⇒ 動脈硬化リスク上昇

重要!

内臓脂肪を減らすと予防になる!!

- ・運動習慣を身に付ける
- ・食生活の改善（腹八分目に）



目標
現体重の
3~5%
減量

参考資料：メディカ出版：糖尿病ケア2021年春季増刊 OMRON HP

当院では管理栄養士による栄養指導を行っています。ご希望の患者様は主治医にご相談ください。
(栄養指導は、各保険の自己負担に応じた料金が必要となります。)

