

健康であることは、安全運転を行う上でとても重要な要素です。肥満・血糖値・血圧・中性脂肪・喫煙などにおいて、ひとつでも生活習慣病のリスクが見つかったら、改善に取り組みましょう。今回から「メタボリックシンドローム」をテーマに、その基礎知識から予防・改善策までを紹介していきます。

### メタボリックシンドロームを知ろう

メタボリックシンドロームは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさり、心臓病や脳卒中などの「動脈硬化性疾患」を招きやすい状態のことを指します。単に腹囲が大きいただけでは、それにあてはまりません。

近年、日本人でも肥満が増えてきています。肥満のうち、おなかに脂肪が蓄積する内臓脂肪型肥満が、動脈硬化を進行させる原因のひとつであることがわかってきました。つまり、この肥満によって糖尿病や高脂血症・高血圧などを発症しやすくなり、しかもこれらが重なれば重なるほど、動脈硬化を進行させる危険が高まるのです。

### ウエスト男性85cm、女性90cmはなぜ？

日本では、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）が男性85cm、女性90cmを超え、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうち2つが当てはまるとメタボリックシンドロームと診断されます。ではなぜ、このサイズが採用されたのでしょうか？それは内臓脂肪面積と関係があります。同面積が100cm<sup>2</sup>を超えると、高血糖・脂質異常・高血圧の合併率が高くなります。しかし、正確に調べるためのCT検査はどこでも行えるもので

日本では2008年から「特定健診・特定保健指導」の中で、内臓脂肪の蓄積に加えて、空腹時血糖やHDLコレステロール、中性脂肪、血圧が一定以上の値を示している場合を、「メタボリックシンドローム」として取り上げるようになりました。また、内臓脂肪の蓄積を診断するために、「ウエスト周囲径」の測定が検査項目に新たに追加されました。

メタボリックシンドロームは、血圧・血糖・脂質の値が治療を要するほど高い値でなくても動脈硬化が進行しやすい状態です。これらの値が異常になる前から生活を改善し、動脈硬化の進行にブレーキをかけ、生活習慣病を未然に防ぐことが重要です。

はないため、簡単な検査としてウエスト周囲径が採用されました。内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>に相当するサイズとして、男性85cm、女性90cmとなったのです。

体格の大きな男性よりも小さな女性の基準値ほうが大きくなっているのはなぜか？という疑問がよく出ます。これは、女性は男性に比べて皮下脂肪がたまりやすく、同じ量の内臓脂肪がたまっていても皮下脂肪の分だけウエスト周囲径が大きくなるのが理由です。

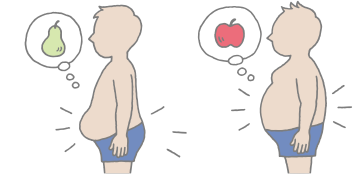
### 太っていなければ大丈夫？

外見からは太っているように見えない標準的な体型の人でも、糖尿病や高脂血症などの病気になってしまう人もいます。なぜでしょうか？

肥満には「皮下脂肪型肥満（洋なし型肥満）」と「内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）」という2つのタイプがあります。そして、生活習慣病の発病とより深い関係があるのは、後者の“隠れ肥満”と呼ばれるリンゴ型肥満です。洋なし型肥満では、おなかの表面の皮下に脂肪がたまるのに対して、リンゴ型肥満は内臓の周囲

に脂肪がたまった状態なので、全身の体型からは太っているように見えません。ですから「太っていないので安心」とは言えず、むしろ注意が必要です。

### 「リンゴ型肥満」の方は要注意！



リンゴ型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を、「メタボリックシンドローム」といいます。

### メタボリックシンドロームの危険性

メタボリックシンドロームの最大の怖さは、「手遅れになるまで症状がほとんど出ない」ことにあります。本人はとても元気なので、病気のことは頭にありませんし、生活習慣が良くないということも認識していません。しかしこの間にも動脈硬化は着実に進行しているのです。

健康診断を受ければ、高血圧や糖尿病・脂質異常が始まっていると指摘されます。しかしこの段階でもまだ症状はほとんどなく、危険な状態が進行していると気づかない人が多くみられます。メタボリックシンドロームの原因は生活習慣にあり、医師から“改善なさい”と注意されても、自覚がないのでなかなか始めようとしません。

こうして本人が気づかない、あるいは無関心でいるうちに、動脈硬化がさらに進行。ある日突然、心臓発作や脳卒中を起こし、そのまま死を迎える人も少なくありません。たとえ助かって後遺症を残し、寝たきりになったり、介護が必要になる不自由な生活を何十年

も続けるケースもあります。また糖尿病を発症すれば、動脈硬化を促進するだけでなく、網膜症・腎臓障害・神経障害などの合併症を招き、さらに失明したり、人工透析が必要になったりすることもあります。心筋梗塞や脳梗塞、認知症になる確率も格段に高まります。

メタボリックシンドロームは知らないうちに、危険因子を次々と引き起して動脈硬化を進行させ、死への危険を早めていることを覚えておきましょう。元気だからといって健診を受けないのではなく、“元気なときこそ”健診を年に一度は必ず受けることが大切です。



もし、運転中に心筋梗塞を起こしたら、大事故を引き起こす可能性も…。