

メタボリック症候群と脂質異常症について

モデルさんみたいにすらりとしたボディに誰しも一度は憧れたことがあるのではないのでしょうか？でも、きれいな血管に憧れて努力する人は見かけません。一般的にはスリム＝健康のイメージがありますが、脂質異常症は見た目だけではありません。

肥満と脂質異常とメタボリック症候群

同じような言葉でも微妙に違い、それぞれに定義があります。肥満、肥満症は体格指数が関係しますが、メタボリック症候群は体格指数とは関係ありません。

肥満

肥満とは、身長と体重から計算されるBMI(体格指数)が25以上の場合をいいます。しかし、この計算では筋肉隆々で体重が重い人も肥満と診断される場合があります。

体脂肪率では、女性で30%未満、男性では25%未満を目安にしましょう。

BMIを計算しよう！

- ① 身長 (1.) m × 身長 (1.) m = (A .)
- ② 体重 (.) kg ÷ (A) = BMI (.)

BMI	判定
18.5 未満	低体重
18.5～25.0	普通体重
25.0 以上	肥満

肥満症

BMI25以上で、かつ下表の健康障害のどれか一つ以上、もしくは腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の内臓脂肪型肥満症と分類されます。

健康障害	
<input checked="" type="checkbox"/> BMI25 以上	<input type="checkbox"/> 脳梗塞・脳血栓
<input type="checkbox"/> 2型糖尿病	<input type="checkbox"/> 脂肪肝
<input type="checkbox"/> 脂質異常症	<input type="checkbox"/> 月経異常・不妊
<input type="checkbox"/> 高血圧	<input type="checkbox"/> SAS・肥満低換気症候群
<input type="checkbox"/> 高尿酸血症・痛風	<input type="checkbox"/> 運動器疾患
<input type="checkbox"/> 心筋梗塞・狭心症	<input type="checkbox"/> 肥満関連腎臓病

腹囲
<input checked="" type="checkbox"/> BMI25 以上
<input type="checkbox"/> 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上

メタボリック症候群

メタボリック症候群は、BMIには関係なく内臓脂肪の蓄積と生活習慣病の兆候が組み合わされることで、心臓病や脳卒中などになりやすい病態です。内臓脂肪症候群とも呼ばれます。

腹囲	
<input checked="" type="checkbox"/> 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上	<input type="checkbox"/> 血圧：130/85mmHg 以上
	<input type="checkbox"/> 空腹時血糖：110mg/dl 以上
	<input type="checkbox"/> 中性脂肪：150mg/dl 以上かつ(または) HDL コレステロール 40mg/dl 未満





脂質異常症

肥満などの体格には関係なく、血中の脂質濃度が基準値から外れた状態です。中性脂肪と HDL コレステロールはメタボリック症候群の診断にも用いられます。

血中脂質	濃度	リスク
LDL コレステロール	高い	狭心症、心筋梗塞、脳卒中など動脈硬化性疾患
Non-HDL コレステロール	高い	血管の詰まり、脂質代謝異常、家族性高脂血症
中性脂肪	高い	狭心症、心筋梗塞、脳卒中など動脈硬化性疾患、膵炎
HDL コレステロール	低い	動脈硬化が急速に進む、動脈硬化性疾患

ポイント

脂質異常症は、メタボリック症候群や肥満症の有無にかかわらず、血液中の脂質の値が基準値より高い状態です。

肥満や脂質異常症、何が悪い？

肥満は内臓脂肪が、脂質異常症は血管への脂質の沈着が病気の引き金となります。

内臓脂肪は皮下脂肪と違い、消化器の周りにつく脂肪です。この脂肪細胞が肥大化すると、動脈硬化を予防するアディポネクチンというホルモンの分泌が減り、動脈硬化を助長するホルモンが増えます。さらに肥満を助長し血栓が作られやすくなり、インスリンの分泌も弱まります。脂質異常症は、血管壁への脂肪沈着によるもので、動脈硬化のリスクが高まります。

BMI では、筋肉質なのか脂肪過多なのか判断がつかないため、定期的に体脂肪率を測定しましょう。体脂肪率は皮下脂肪を含むため疾患の診断には使用されませんが、食べ過ぎによるカロリー過剰摂取の目安になります。肥満は体重による負荷で関節や背骨などに影響を起こしやすくなり、睡眠時無呼吸症候群が起こる可能性もあります。

アディポネクチンを増やそう

脂肪細胞から分泌されるタンパク質のアディポネクチンはインスリンの働きを正常に戻す作用、動脈硬化を防ぐ作用、心臓を保護する作用などの有益性が報告されています。アディポネクチンが減少すると、糖尿病、高脂血症、動脈硬化が引き起こされるという報告があります。アディポネクチンは運動や食事によって増やせます。まずは、BMI25 未満を目指して、体重管理に努めましょう。

ポイント

血圧が高くアディポネクチンが高い人は脳血管のリスクが高くなるという報告もあります。高血圧を予防しましょう。

参考

日本内科学会雑誌第105巻第9号 脂肪細胞の新たな視点

日本肥満学会ホームページ：肥満と肥満症

厚生労働省 e-ヘルスネット 脂質異常症、肥満と健康、メタボリック症候群の診断基準