

特集

脱メタボ！

糖尿病・脂質異常症・ 高血圧症の予防と改善

【監修】

篠宮 正樹

千葉県医師会生活習慣病
対策委員会委員長

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）は、不適切な食生活・運動不足・ストレス過剰・飲酒・喫煙などの「不健康な生活習慣」の継続が原因で起こります。この状態は脳卒中や心筋梗塞を起しやすく、また糖尿病、脂質異常症（高脂血症）、高血圧症に進展します。

糖尿病

成人の6人に1人が、糖尿病もしくはその予備群といわれています。初期には自覚症状がなく、症状が現われた時には病気がかなり進行している、やっかいな病気です。

放置しておく
さまざまな合併症を
引き起こします

膵臓でつくられるインスリンの働きが不足して発症するのが、糖尿病です。

インスリンは、私達の体のエネルギー源であるブドウ糖を利用するために必須のホルモンです。インスリンが不足したり、働きにくくなると、血液中に余

分なブドウ糖が増えてしまい、「高血糖」という状態になります。この状態が継続するのが糖尿病ですが、合併症が出現するまで自覚症状がなく、健診以外には、早期発見が難しい病気です。

糖尿病には1型と2型があります。1型は、膵臓のβ細胞が突然破壊され、インスリンが分泌されなくなるもので、生活習慣とは関連しません。2型は、肥満や運動不足でインスリンがうまく作用しないために徐々に「高血糖」になるもので、糖尿病の多くがこの2型です。「高血糖」の状態を放置して

糖尿病の診断基準値

空腹時(12時間絶食)血糖値

126mg/dℓ 以上

または

75gのブドウ糖を摂って2時間後の血糖値

200mg/dℓ 以上

おくと血管や神経が傷付けられ、5年10年のうちに「網膜症」「腎症」「神経障害」などの合併症が起こります。さらに、「脳梗塞」「心筋梗塞」など、命にかかわる合併症を起こす危険性も高くなります。

適正なエネルギー摂取と バランスのとれた食事が 大事です

糖尿病の予防のためには、日頃から「高血糖」にならないような生活習慣を身に付けておくことが大事です。

まず、「食べ過ぎ」に注意しましょう。これが「高血糖」になりやすい、もっとも大きな要因です。また、「食べ過ぎ」で余ったエネルギーが中性脂肪として蓄えられ、それが内臓脂肪となつて、メタボリックシンドロームのリスクを高めます。

メタボリックシンドロームの診断基準のひとつは「空腹時血糖値が110 mg/dl以上」です。糖尿病の診断基準の「空腹時血糖値が126 mg/dl以上」よりも低いのは糖尿病の一步手前の、いわゆる「予備群」に注意をうながすためです。決して放置できない値なのです。

健康は、体内の摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていることで維持されまゝです。そのバランスが崩れているのが太り過ぎや痩せ過ぎです。その状態を改善しないと、さまざまな病気のリスクを抱えたままということになります。

糖尿病の予防は、まず「入口」つまり食事から始めることが大事です。私達は欧米型の高カロリーの食生活になじんでしまっています。まず、どんな食品からエネルギーをどれだけ摂っているかに関心を持ちましょう。それが面倒という人は、食事を「腹八分目」にすることから始めてください。

「血糖値」は、適度な運動をすることで下げることができまゝす。運動は脂肪の分解を促進するため、肥満や糖尿病の予防にもなります。とくに食後の歩行をお勧めします。

糖尿病を 予 防 し 改 善 する生活習慣のポイント

- 1 体重こそすべて 月1kgの減量を!(体重を毎日記録する)
- 2 禁煙しよう(肺癌・肺気腫・動脈硬化・周囲の人への迷惑)
- 3 脂肪の多い食事は血糖値を上げる
- 4 食後の歩行量を増やす
- 5 食品のエネルギー量を知る
- 6 HbA1cの意味を知り、自分の飲んでいる薬の名前を覚えよう
- 7 ストレスをうまく発散させる術をもとう
- 8 何事も好奇心を持とう
- 9 他人の役に立つことをしよう

高脂血症を予防し改善する食べかた(5ページ)も参照

脂質異常症

30代以上の男性、50代以上の女性の半数が、高脂血症もしくはその予備群といわれています。自覚症状がなく、放置しておくと、やがて心筋梗塞や脳卒中などにつながります。

脂質異常症は 心筋梗塞や脳卒中 などを招きます

高脂血症とは、血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が増え過ぎてしまう状態で、動脈硬化を進めます。またHDL—コレステロールの低下も動脈硬化を進めるので、高脂血症と

脂質異常症の診断基準値 (空腹時採血による血清脂質値)

総コレステロール

220mg/dℓ 以上

LDL—コレステロール

140mg/dℓ 以上

中性脂肪(トリグリセライド)

150mg/dℓ 以上

HDL—コレステロール

40mg/dℓ 未満

HDL低下を併せて脂質異常症と呼ぶようになりました。脂質異常症では、血管の壁にコレステロールを主とする脂肪がたまりやすく、またそのために血液が血管の中で固まりやすい(血栓がでやすい)状態になっています。

脂質異常症も自覚症状がないため、そのまま放置されることが多く、「動脈硬化」から「心筋梗塞」「脳卒中」などの重大

な病気を招きます。

私達の身体は60兆個の細胞から成り立っています。その細胞をかたちづくる細胞膜の成分としてコレステロールは必須の物質です。コレステロールや中性脂肪は、あぶらですので単独では血液中に存在できず、蛋白と一体になった粒子(リポ蛋白と呼ばれます)として血液中を流れています。リポ蛋白は重さ(比重)で分類されています。これ

らの粒子の量を測定するのに粒子の中のコレステロールを測定して、LDL—コレステロール、HDL—コレステロールと呼びます。すなわち、HDL—コレステロールが多いと言うことは、HDLという粒子が多いことを示します。HDLは血管の壁にたまったコレステロールを取り除く作用があり、動脈硬化を防ぐので善玉と呼ばれます。LDLは動脈硬化を進めるので、悪

玉と呼ばれます。

中性脂肪は我々の身体のエネルギーになりません。しかし、おなかの内臓（腸管や肝臓・腎臓）の周囲に過剰に蓄積するとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と呼ばれることになります。内臓脂肪が過剰になると、動脈硬化を防ぐホルモンが減り、動脈硬化を進めるホルモンが多く分泌されてしまうのです。中性脂肪の増加とHDL―コレステロールの低下がメタボリックシンドロームの診断基準に含まれています。LDL―コレステロールはそれ自体で大きな動脈硬化の危険因子ですので、メタボリックシンドロームの基準には含まれていないのです。

食物繊維や青魚を食べて コレステロール値を 低下させましょう

高脂血症は、30代以上の男性、

50代以上の女性の約半数に見られます。子ども達にも「予備群」が増えつつあります。コレステロールや脂肪分が多い食生活が原因のひとつです。

「脂質」は1g9キロカロリーで高エネルギーの栄養素です。摂り過ぎると肥満になります。「蛋白質」と「糖質」は1g4キロカロリーです。

動物性脂肪よりも、植物性脂肪や魚油を多く摂るようにすることが大事です。特に魚油に含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）は、「不飽和脂肪酸」と呼ばれ、血中の中性脂肪を減らす作用があるので、それらを多く含む青魚（イワシ・サンマなど）を食べましょう。

コレステロールが腸で再吸収されるのを防ぎ、体外へ排出する働きをする食物繊維も多く摂ってください。

高脂血症を 予 防 し 改 善 する食べかた

- 1 「早食い・ながら食い・まとめ食い」を避ける
- 2 一日3食、規則的に食べる
- 3 よく噛んで食べる
- 4 腹8分目を守る
- 5 食物繊維の多い食材（キノコ類・海草・コンニャク類・野菜）を先に食べる
- 6 食べ物は食卓だけに置く
- 7 好きなものでも1人前を守る
- 8 寝る前2時間は食べ物を口にしない
- 9 食器を小さいものにする
- 10 外食では丼物を避ける

（高脂血症治療ガイドライン2004より）

高血圧症

高血圧症は自覚症状がなく、静かに病気が進行していくため「サイレントキラー（沈黙の殺人者）」という悪名があります。高血圧症は動脈硬化を招き、心臓病や脳卒中、腎臓病などの引き金になります。

高血圧の2つのタイプ

二次性高血圧

腎臓や内分泌などの病気が原因で起こる。

本態性高血圧

原因が特定できず、
遺伝・環境・ライフスタイルなどの
誘因によって起こる。

高血圧症の診断基準値

最高血圧（収縮期血圧）

140mmHg 以上

最低血圧（拡張期血圧）

90mmHg 以上

診断基準では、高血圧症と診断される（140 / 90 mmHg 以上）よりも低い数値（130 / 85 mmHg 以上）になつていますが、これは脳卒中・心筋梗塞の予防という観点からです。血圧は時と場所によって変動しています。

家庭で血圧測定を行う

のが望ましいとされています。診察室で緊張していると、血圧が上がります。7ページを参考に、あなたの本当の血圧（家庭血圧）を測っておくことをお薦めします。

高血圧症の予防と改善のためには、適正体重を維持し、野菜（腎機能低下では高カリウム血症に注意）や果物（糖尿病では血糖に注意）を多めに取りましよう。

体内の血管の中には、酸素と栄養を運ぶ血液が流れています。が、血流によって血管に圧力が、高くなり過ぎて起きるのが、高血圧症です。

高血圧症の9割以上が「本態性高血圧」で、遺伝・環境・ライフスタイルなどのさまざまな誘因があります。血圧は、生活習慣を改善することでコントロールできます。

高血圧の危険因子となるのは、

①塩分の摂り過ぎ、②食べ過ぎ、③アルコールの飲み過ぎ、④喫煙、⑤ストレス、⑥運動不足、

⑦肥満などです。これらが生活習慣になつている人は、高血圧

日本人は、食生活において塩分の摂り過ぎという傾向がみられます。高血圧症の予防のためには、1日の塩分摂取量の目安が6g未満とされています。メタボリックシンドロームの

家庭血圧の測定で あなたの本当の 血圧状態が分かります

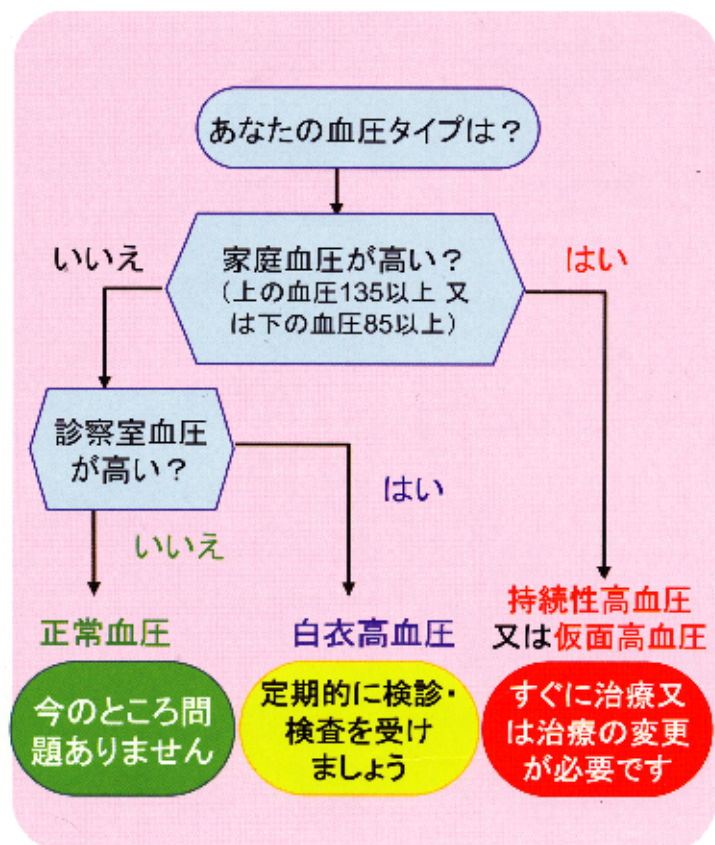
高血圧症の予防と改善のためには、適正体重を維持し、野菜（腎機能低下では高カリウム血症に注意）や果物（糖尿病では血糖に注意）を多めに取りましよう。

家庭で血圧を測定しましょう

～あなたは「**白衣高血圧**」や「**仮面高血圧**」ではありませんか?～

家庭血圧135/85mmHg以上が、脳卒中や心筋梗塞にかかる率を2～3倍にも増やす**危険な高血圧**です。

高血圧があってもほとんど症状は出ません。家庭血圧を測定して、本当の血圧を知り、高血圧を見つけましょう。



家庭血圧の正しいはかり方

- **上腕**血圧計を選びましょう。
- **朝と晩**に測定します。
朝の測定:起床後1時間以内・朝食前・服薬前
晩の測定:就寝直前
- **トイレ**を済ませ、
1～2分椅子に座ってから測定します。
- **週に5日以上**測定した結果を主治医にお見せ下さい。

- 診察室での血圧が正常でも家庭血圧が高い**仮面高血圧**は家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまいますが、**危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上**です。
- 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまふ**白衣高血圧**は、今のところ問題ありませんが、定期的に受診し検査を受けましょう。

- ◆ 高血圧は症状がなくても危険です。
必ず医師の診断を受けましょう。
- ◆ 日本高血圧学会は家庭血圧測定を推奨しています。

