

糖尿病オープン教室ニュース

「栗-しずく-」2022年4月

肥満、メタボリックシンドロームについて

前回の糖尿病オープン教室ニュースではフレイルについての話でしたが今回は糖尿病に伴いやすい肥満、特に、メタボリックシンドロームについて解説したいと思います。

肥満と肥満症

肥満とはBMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上を言います。

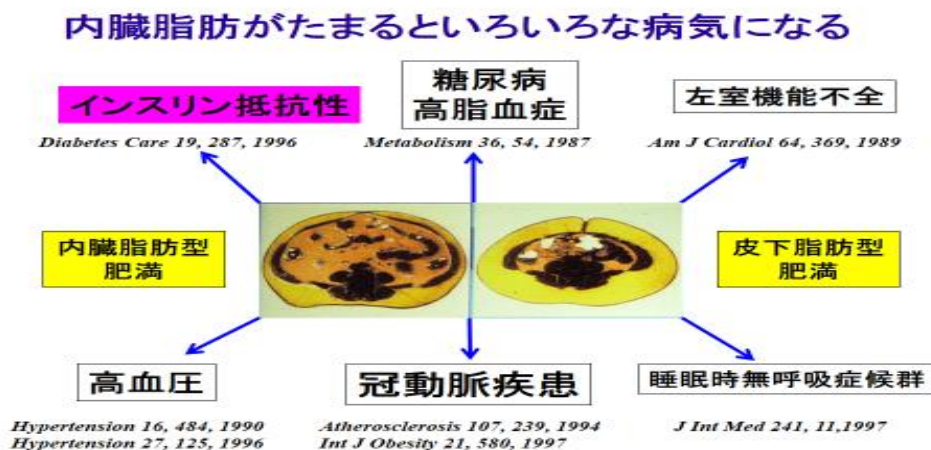
肥満自体は疾患ではありませんが、肥満の中で糖尿病や高血圧など肥満に起因、関連する健康障害がある場合や内臓脂肪型肥満(後述)がある場合は減量治療を必要とする状態であるため特に肥満症と診断し疾患として単なる肥満とは区別しています。

肥満の種類

肥満には2種類の肥満があります。

- 1) 内臓脂肪型肥満:腹部CTにて内臓脂肪面積が100平方cm以上の肥満
- 2) 皮下脂肪型肥満:皮下の脂肪の増加した肥満

内臓脂肪型肥満では糖尿病や脂質異常症、高血圧を伴いやすく皮下脂肪型肥満よりも健康障害が強くなります。できるだけ内臓脂肪型肥満になることを避けたいものです。



メタボリックシンドロームの診断基準

腹腔内脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2項目以上

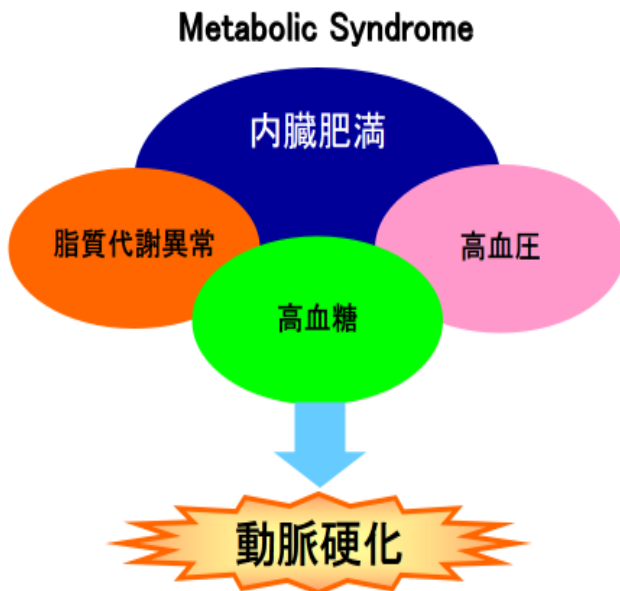
高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$ 男女とも

収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会 2005.4.8)

メタボリックシンドロームになると



ウエスト周囲径が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上を必須条件として左記に示すような脂質異常症と高血圧、高血糖の内最低2つを持つとメタボリックシンドロームと診断されます。

40～74 歳では男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームあるいはその予備群とされます。

内臓肥満に脂質異常症、高血圧、高血糖が合併すると動脈硬化症が飛躍的に増加します。(動脈硬化症とは脳梗塞や心筋梗塞、下肢の閉塞性動脈硬化症などを言います)

糖尿病の皆さんはできるだけ体重、血圧、血清脂質を正常に保ちメタボリックシンドロームにならないように食事や運動療法に務め、必要に応じて薬物療法を受けるようにしましょう。

～次回は 2022 年 6 月ごろの発行予定です～

発行:大阪府済生会茨木病院 糖尿病オープン教室ワーキンググループ