

あなたの内臓脂肪はいくら？

動脈硬化という言葉は、多くの方がご存じだと思います。日本人の死亡原因の第1位は悪性腫瘍ですが、第2位・第3位は脳・心臓の血管病であり、いずれも動脈硬化のなれのはて、ともいえるものです。【人は血管とともに老いる】といわれます。多くの生活習慣病（高血圧・高脂血症・糖尿病など）は、動脈硬化を促進します。はじめは何の症状ももたらさないけれども、最終的には生命に関係するこれら生活習慣病は、それゆえサイレントキラー（静かなる殺人者）とも表現されます。

メタボリックシンドロームとは？(ちいも積もれば・・・)

生活習慣病を一つでもお持ち方には、他にもないかを探すようにしていますが、これは一つ一つの異常値はそれほど大きくはないのだけでも、一個人にそれらが集積することで、強力な、動脈硬化惹起状態となることが以前より知られていたからです。つい先日、この多リスク集積状態を意味する【メタボリックシンドローム】の診断基準が本邦でも発表されました。

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 $\geq 100\text{cm}^2$ 以上)

*CT スキャンで内臓脂肪量を測定することが望ましい。

上記に加え以下の2項目以上を満たすこと

1. 空腹時血糖値 $>110\text{ mg/dl}$
2. 脂質代謝異常
高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{ mg/dl}$
かつ/または
低 HDL-C $< 40\text{ mg/dl}$ (男女とも)
3. 高血圧
収縮期血圧 $\geq 130\text{ mmHg}$
かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{ mmHg}$

ックシンドローム】の診断基準が本邦でも発表されました。

ご覧頂いてお気づきのように、内臓脂肪の蓄積が、このメタボリックシンドロームの根本であり、診断基準の不可欠な項目になっています。

内臓脂肪は、CT を使用することで、簡単に計測可能です。

メタボリック症候群・内臓脂肪測定についてお知りになりたいことがございましたら、内科担当医までお申し付け下さい。(文責：坂口)