

図1

「メタボリックシンドローム」はどうやって治療するの？

個々の疾患を1つずつ治療していくよりは、むしろその上流にある「内臓脂肪」を少しでも減らすことが重要です。川の上流（内臓脂肪蓄積）を塞き止めることで将来発症しうる糖尿病、高脂血症や高血圧疾患の予防が可能となります（図1）。



へるすの時代 第6回（最終回）

メタボリックシンドロームの治療及び予防はどうするの？

宮城社会保険病院 健康管理センター長

小野美明

図2

ウエスト周囲径を1cmでも減らす努力を！

ウエスト周囲径をまめに測って、「内臓脂肪の蓄積」を確認し、内臓脂肪を減らす努力をしましょう。



個々の疾患をひとつずつ治療していくというよりは、むしろその上流にある「内臓脂肪」を少しでも減らすことが重要です。川の上流（内臓脂肪蓄積）を塞き止めることで将来発症しうる糖尿病、高脂血症や高血圧疾患の予防が可能となります（図1）。内臓脂肪を減らす基本は食事、運動療法を含めた生活習慣の是正が大切です。

食事療法は過食や食生活の乱れに伴う、「内臓脂肪の蓄積」を是正します。カロリーの摂りすぎに注意して、規則正しい食事、腹8分目、動物性の脂質を控えましょう。食物繊維を多く摂ることで、コレステロールを排泄しやすくなります。食塩は1日6g未満に！ カリウム摂取を多くすると血圧が下がります。アルコールは中性脂肪を上げるので、できるだけ控えめにしましょう。

運動療法は日々の適切な運動によって、内臓脂肪を減らすことでインスリン抵抗性が改善するこ

とが知られています。また、善玉の「アデイポネクチン」を増やすことで、脂質代謝を改善し、血圧を下げ、糖の代謝を改善し、肥満の防止になります。街中は無料の「ジム」と考え、日常生活に運動を取り入れていきましょう。万歩計をつけ運動不足で鈍った体に活を！ 自動車に乘らず歩いてみる。エレベーターに乘らず階段を利用してみる。サイクリング、ラジオ体操など息切れせず、汗ばむくらいの運動で「きつい」と感じない程度で1回30～60分、週3回以上継続することが大切です。

ウエスト周囲径を1cmでも減らす努力を！

ウエスト周囲径をまめに測って、「内臓脂肪の蓄積」を確認し、内臓脂肪を減らす努力をしましょう。「メタボリックシンドローム」は内臓脂肪を減らすことで抑えられます（図2）。

現在、生活習慣病の1次予防の介入研究である

ZPLS (Zensharen Study for Prevention of Life Style Disease) が全社連系列の健康管理センター や病院（当健診センターもバイロット班から参加）など38施設が参加して行われており、食事、運動療法など生活習慣を改善して糖尿病の発症を予防できるかどうかを見る、日本で初めての前向き研究です。まさに、メタボリックシンドロームにおける動脈硬化性疾患の1次予防を行っていると思われ、今年、本研究の進捗状況を日本糖尿病学会や国際人間ドック学会で発表し、今後、メタボリックシンドロームの診断、予防、保健指導や治療に全社連系列の健康管理センター や病院が日本の中心的な役割を担うようになることを期待しています。

（おわり）