

メタボリック・ドミノ

内臓脂肪の蓄積はドミノ倒しのように次々と病気を引き起こします。肥満、血圧高値、脂質異常、血糖高値が重なれば重なるほど、重度の病気の発症の危険性が跳ね上がります。放置してしまうと、ドミノがどんどん倒れていきます。

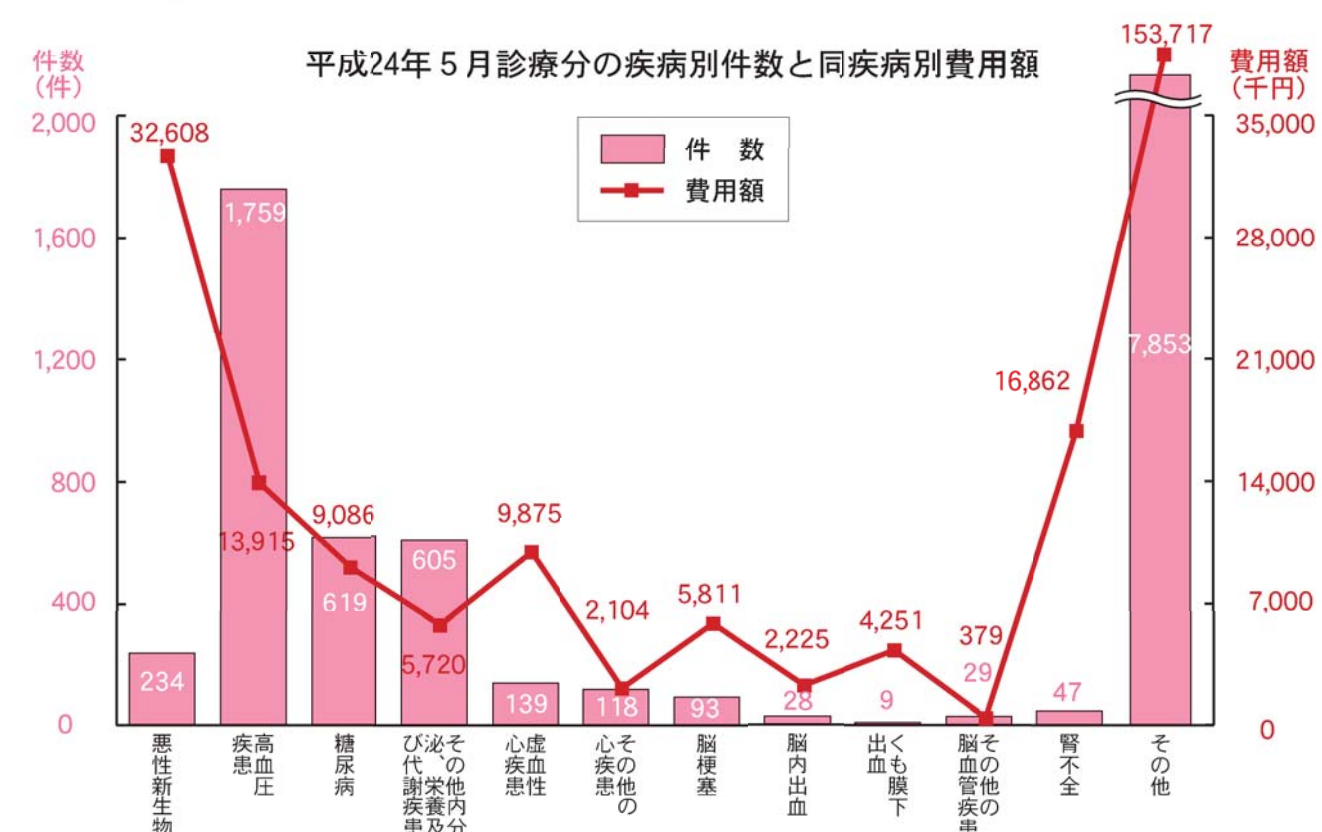
内臓脂肪型肥満とは
 メタボの危険因子一つ一つが、まだ病気でなく軽い状態であっても、それらが重なることで、命にかかわる心疾患（主に心筋梗塞）や脳血管疾患（主に脳梗塞）を引き起こす可能性が高くなります。食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙といった生活習慣を続けていると、おなかのぼっこり出た内臓脂肪型肥満になってしまいます。内臓脂肪が増えすぎると、内臓脂肪から悪玉物質が多く分泌されます。すると、血管の中ではインスリン抵抗性が高まり、インスリン抵抗性とは、血糖値などを下げる働きを弱めるインスリンの働きが悪くなること。その結果、すい臓ではインスリン不足が起こり、高血糖や糖尿病に、肝臓では脂肪の合成が高まるため、中性脂肪が増えHDL（善玉）コレステロール値が低下します。また、腎臓では、血液循環量が増えるため、血圧が上がる原因になります。これらは、重なり合って進んでいき、放っておくと血管が痛み、動脈硬化を進行させてしまいます。そして行き着くところは、死につながる心筋梗塞や脳梗塞なのです。

市の国保医療費の約4割
 このことは、ドミノ倒しのように次々と病気を引き起こすことから、上の図のように表されます。ドミノ倒しを起こさないためにも、食事や運動に気を付けて、メタボを予防することが大切です。

生活習慣病と医療費
 下の図のように生活習慣病の中でも腎不全は、重症化すると透析治療が必要となるため、1件当たりの費用額が高額となります。次に、腎不全を例に病気の進行と医療費との関係を見てください。



*実際の測定方法とは異なります。



(図1) **メタボリックシンドローム**

腹囲
 男性85cm以上
 女性90cm以上

+

血圧高値
 脂質異常
 血糖高値
 の2項目以上に該当

*特定健診における基準

(図2) **生活習慣病**

毎日のよくない生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気。

- ・糖尿病
- ・心臓病
- ・高血圧
- ・脳卒中
- ・脂質異常症
- ・肥満

メタボと健診
 日本人の死因の約3分の2を占めている生活習慣病を防ぐことは、これからの私たちの健康づくりには欠かせません。生活習慣病予防を徹底するために、メタボリックシンドローム（メタボ）に着目した特定健診が、40歳から74歳を対象に行われています。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満に加え、①血圧高値②脂質異常③血糖高値のうち、2つ以上を併せ持った状態をいいます（図1）。

市では、国民健康保険の加入者を対象に、毎年6月から12月まで、各地区の公民館などで特定健診を行なっています。