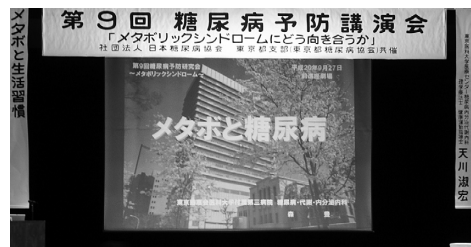


第9回糖尿病予防講演会

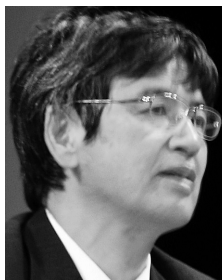
メタボリック シンドロームに どう向き合うか

平成20年9月27日(土)

武蔵野市吉祥寺 前進座劇場



かくれメタボにご用心



多摩センター
クリニックみらい院長

宮川高一先生

「メタボリックシンドローム」は動脈硬化のもと

メタボリックシンドロームの怖いところは、「糖尿病予備群」でもあるのですが、これらの危険因子が重なることによって、心筋梗塞・脳梗塞などの「動脈硬化症」の危険が増加することです。その原因は「インスリンが効きにくい体の状態」(インス

リン抵抗性)にあります。その真犯人は「内臓への脂肪の蓄積」であると考えられました。内臓脂肪はインスリン抵抗性があり、その結果として血液中のインスリン濃度が上がり、その結果肝臓がせっせと中性脂肪を作ったり、腎臓からの塩分(ナトリウム)の排泄が減り、高血圧になったりします。インスリン抵抗性は膵臓のインスリン分泌細胞を疲弊させ、糖尿病になりやすくなります。そしてこれらの疾患は、すべて「動脈硬化」につながっていくのです。真犯人が「内臓脂肪の蓄積」であり、その結果の「内臓脂肪型肥満(リング型肥満、中心性肥満、上半身肥満、男性型肥満などとも呼ばれます。おなかが出ていて手足が細く見える肥満です。一方足が太く、お尻が大きい肥満は、洋ナシ型肥満、下半身肥満、女性型肥満と呼ばれ、比較的動脈硬化

を起こしにくい肥満です)」に注目すると、内臓脂肪面積100平方センチメートルを超える、日本人では特に危険が増えることから、100平方センチメートルに対応する腹囲が、男性85cm女性90cmとなったわけです。この基準には妥当性があります。

「運動嫌い」は「かくれメタボ」の可能性あり!

しかし、問題なのはウエスト径は基準以下、BMI25未満と肥満ではありませんが、筋肉が少ないために、「メタボリックシンドローム」の状態の人がいることです。この場合、内臓脂肪だけはしっかりと貯まっています。

上記項目が2つ以上該当する人で、「運動」習慣がない人では、たとえウエスト径やBMIが正常であっても「メタボリックシンドローム」の可能性があるので注意が必要です。

痩せていても糖尿病にはご用心

また①空腹時血糖100mg/dl・ヘモグロビンA1cが5.2%を超える方で、家族に糖尿病のいる方、②空腹時血糖110mg/dl以上・ヘモグロビンA1cが5.6%以上の方は、たとえ痩せていても(ウエスト径やBMIが基準以下でも)糖尿病予備群ですので、「メタボリックシンドローム」以上に「糖尿病」発症の危険因子が高いことも重要だと思えます。

特別講演 メタボと糖尿病



東京慈恵会医科大学
内科学講座
糖尿病・代謝・
内分泌内科 准教授

森 豊先生

「ちょっと太め」から始まる

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の大本にあるのは、おなかの周りにたまった「内臓脂肪」です。外見上はさほど太っていないくとも、実際は内臓の周辺に脂肪がたまった内臓脂肪型肥満だったというケースもあり、油断はなりません。この内臓脂肪が、動脈硬化の進展に深く関与しています。

そこで、2005年4月に、メタボリックシンドロームの診断基準がつけられました。おへその高さの腹囲が「男性85cm以上、女性90cm以上」の場合に内臓脂肪型肥満と判断されます。それに加えて、「脂質異常症、高血糖、高血圧」のうち、2つ以上の項目に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

注意する生活習慣

内臓脂肪がたまっている糖尿病の患者さんを調べてみると、「満腹になるまで食べる」「運動不足」といった生活習慣が見ら

れます。過剰なエネルギーの摂取や、体をあまり動かさない生活が、内臓脂肪の蓄積に大きく影響しています。

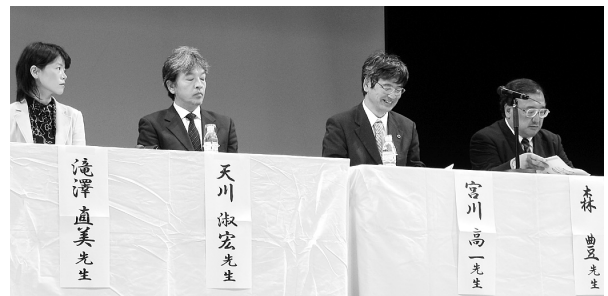
とりわけ問題なのが、「朝食は食べない、昼食はソバです、その代わり夕食はドカ食い。しかも遅い時間に満腹になるまで食べて、すぐに寝る」という生活習慣です。

食事をとると誰でも血糖値はあがりま
す。朝や昼は食事をしたあと活動しますから、インスリンの作用と相まって徐々に血糖値は正常値に近づいてきますが、夜寝る前に満腹になるまで食べると、血糖値を下げるために就寝中もインスリンが分泌され続けます。

実は、インスリンには内臓脂肪のためやすくする働きもあります。特に過食状態の人はその傾向が強く現れます。そのため、夜遅くに沢山食べてすぐ寝ると、血液中の糖を細胞に取り込むためのインスリンがたくさん分泌され続けるので、寝ている間にますます内臓脂肪が蓄積されるという悪循環に陥ります。

内臓脂肪が蓄積する最大の要因は、過食、運動不足という生活習慣の乱れです。それだけでなく、40歳を過ぎると基礎代謝(安静にしているときに消費されるエネルギー)が若いころに比べ減ります。そのため、若いころと同じ量の食事をとり、同じ量の運動をしても太りやすくなります。ですから、なおさら過食や運動不足に注意する必要があります。

パネルディスカッション テーマ 『メタボ対策と糖尿病』



●参加者

- 座長 菅野一男先生 ● 宮川先生の今日の多摩センタークリニック
- 座長 菅野一男先生 ● 多摩センタークリニック
- 菅野一男先生 ● 東京慈恵会医科大学
- 宮川高一先生 ● 日本看護協会看護研修学校
- 滝澤直美先生 ● 東京医科大学
- 森 豊先生 ● 八王子医療センター
- 天川淑宏先生 ● 天川淑宏先生

と言っていました。

私がクリニックを開業するとき新たに生命保険に入る必要があり、事前に自分の血圧を測ってみたら非常に高くて、「先生、何よこれ!」と看護師に言われました。本当はここで薬を飲まなくちゃいけないのですが、私が日ごろ患者さんに言っている言葉思い出して、一念発起して減量に努めました。当時の体重は82.5kgありましたが、体重を減らすと血圧も下がることを体験しました。

菅野先生 ● 宮川先生の肥満と血圧の関係は森先生のご講演のなかにもありました。肥満になって先ず上がるのは血圧で、血糖値の上がるのはその次だということです。最近の血圧を下げる薬の種類によっては、糖尿病予防に効果がありますから、血圧の薬が糖尿病の予防薬の働きをします。

滝澤先生 ● 夜の満腹を避ける方法はありませんか。夜はセーブするよう話しています。どうしてもおなかがすいて眠れない時は、血糖値が上がりにくい食品を紹介しています。

菅野先生 ● 血糖を上げにくい食事は、グリセミック・インデックス(GI 血糖上昇指数)の低い食材を使ったものです。例えばサツマイモは甘くても血糖が上がりにくい食材で、インスリンを節約して、代謝状態を良くします。

以前に、低インスリンダイエットと

というのがありましたか、どうですか?

宮川先生 ● グリセミック・インデックスを取り入れることは非常に良い考えですが、一番大事なことは、糖質と脂質を一緒に食べるのは問題だと思います。日本人は脂質に注意しましょう。そして食物繊維の多い食事にしましょう。

菅野先生 ● 会場の皆さんの質問で「骨格筋を鍛える運動は、何時すると効果的ですか?寝る前にすると眠れなくなります。」と、ありますが、天川先生。

天川淑宏先生 ● スポーツ選手でなければ、食後(食べ始めから)1時間です。丁度血糖値が高くなり、インスリンの働きも活発になる時間です。但し睡眠前の激しい運動などで交感神経を過剰に刺激すると眠れなくなるかも知れません。寝る前の運動は、むしろ筋肉を伸ばして(ストレッチ)睡眠に入っていくことも良いと思います。運動は爽やかな気持ちでやることも大切です。

また、ウォーキングなどの運動を行う時は、1時間以上行くと、健常者でもケトン体が増えます。したがって、運動は量を多く行うだけでなく適量(例えば40分位まで)に、そして運動後にストレッチを行うことが、運動後の効果を高めます。運動を継続して効果を上げている方は、このストレッチを「自分の歯を磨くように」運動後や寝る前に必ず行っています。