

薬の伝言板 メタリックシンドローム

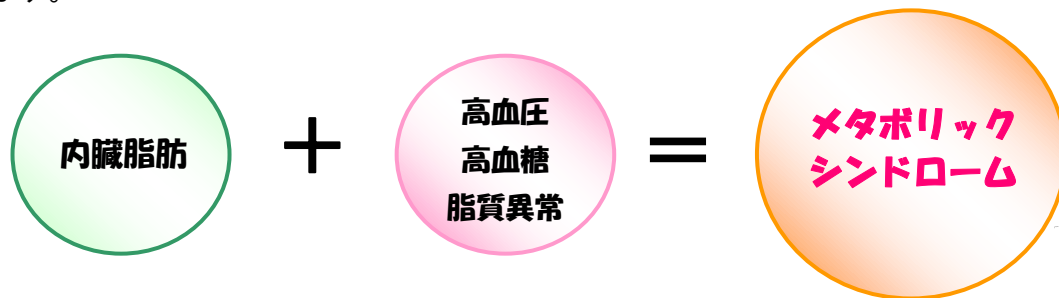


No.144 2009年 11月
丸子中央総合病院 薬剤部

メタリックシンドロームは、最近メタボという言葉でよく耳にするようになりました。40歳から74歳の男性の2人に1人、女性では5人に1人の方が、メタリックシンドロームあるいは、その予備軍だと言われています。

● メタリックシンドロームとは

運動不足や暴飲暴食などの不健康な生活習慣が原因で内臓脂肪の蓄積(内臓脂肪型肥満)が起こり、高血圧・高血糖・脂質異常といった、いわゆる生活習慣病を複数併せ持った状態をいいます。



● メタリックシンドロームの診断基準

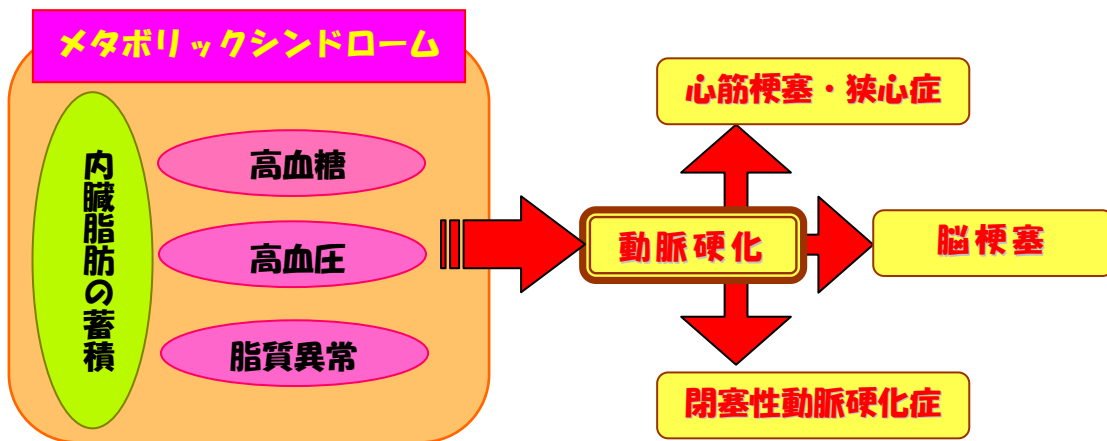
必須項目のウェスト周囲径(へそまわり)に加えて追加項目(血圧・血糖・血中脂質)のうち2項目以上に該当する場合、メタリックシンドロームと診断されます。基準が2つある項目は、どちらか1つ又は両方の基準値に当てはまる場合に該当します。

	項目		基準値
必須項目	ウェスト周囲径	男性	85cm 以上
		女性	90cm 以上
追加項目	血圧	最大血圧 (収縮期)	130mmHg 以上
		最小血圧 (拡張期)	85mmHg 以上
	血糖	空腹時血糖値	110mg/dl 以上
	血中脂質	中性脂肪	150 mg/dl 以上
HDL コレステロール		40 mg/dl 未満	

(2009 厚生労働省)

メタボリックシンドロームが原因で起きる病気と治療薬

メタボリックシンドロームを放っておくと血管に負担がかかり続け、動脈硬化が促進します。動脈硬化は、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などの循環器病を引き起こす重大な原因となります。



《 治療薬 》

- ◆ **心筋梗塞** … ワーファリン など
・血液を固まりにくくし、血栓を予防します。
- ◆ **狭心症** … アイトロール、シグマート など
・心臓の冠血管を拡げます。
- ◆ **脳梗塞** … パナルジン、プラビックス など
・血栓をできにくくし、脳の血管が詰まるのを防ぎます。
- ◆ **閉塞性動脈硬化症** … アンブラーグ、オパルモン など
・血液を固まりにくくし、血管を拡げて手足の血流を良くします。



● メタボ対策

生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが大切です。

- ◆ **食事** … 量や栄養バランスを見直し、規則正しい食事を心がけましょう。
- ◆ **運動** … 歩くなど運動する機会を増やし、運動不足を解消しましょう。
- ◆ **ストレス解消** … ストレスによる食べすぎも多いようです。睡眠や休息をとるなどしてストレスをためないようにしましょう。
- ◆ **禁煙** … 喫煙は、動脈硬化を進行させるので控えましょう。



生活習慣の改善に加えて、薬によるコントロールが必要なこともあります。その場合、薬は医師・薬剤師の指示に従い正しく使用しましょう。