

# はみんぐだより

NO.58 平成 25 年 9 月号

Tel:04-7134-0660

http://www.kashiwa-haming.jp

## 生命のこわり (27) - メタボリック症候群 -

施設長 小林 正之

主として、がん、心臓病、脳卒中など全死亡因の中で上位を占める 40~60 歳の働き盛りに多い疾患に対し、昭和 32 年厚生省成人病予防対策協議連絡会が行政用語として「成人病」と名付けました。

しかし、成人病の発症が年々若年齢化してきたこと、早期発見・早期治療より健康教育による発症予防が重要であるとの観点から、平成 8 年厚生省公衆衛生審議会は食習慣、運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群を「生活習慣病」と命名しました。インスリン非依存性糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症、アルコール性肝障害、肺気腫、歯周病などが生活習慣病として挙げられています。

さらに、平成 11 年世界保健機構 (WHO) は、動脈硬化の危険因子である肥満 (特に内臓脂肪型肥満)・高血圧・耐糖能異常・脂肪代謝異常が多数重複すると、相乗的に虚血性心疾患・脳血管障害・腎不全・閉塞性下肢動脈硬化症など動脈硬化性疾患の発生頻度が高まる病態として、「メタボリック症候群」を提唱しました。本邦では、平成 20 年 4 月から内臓脂肪型肥満を必須項目とするメタボリック症候群のチェックを含む特定健診制度が導入され、当該者および予備軍には特定保健指導が義務付けられ、成績不良者には財政的ペナルティを課すことで、医療費 2 兆円の削減を見込んでいるとのことです。メタボリック症候群の診断基準を下図に示しますが、ウェスト周囲径が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で内臓脂肪型肥満と判定され、これに高脂血症、高血圧、高血糖のうち何れか 2 つ以上が該当すれば、メタボリック症候群と診断されます。

近年、脂肪細胞からサイトカイン (アディポサイトカイン) が分泌されていることが知られるようになりました。サイトカインの主体は脂肪酸の利用を促すアディポネクチンと摂食を抑制するレプチンですが、肥大化した脂肪細胞からは血圧を上昇させるアンジオテンジノーゲン、血管を狭くする HB-EGF、血栓生成に関与する PAI-1、そしてインスリン抵抗性をもたらす TNF- $\alpha$  など悪玉のサイトカインが内臓脂肪から分泌されることが明らかとなりました。これが動脈硬化性病変の発症要因、つまりメタボリック症候群の本体と考えられるようになり、その予防のポイントがウェスト周囲径として男性 85cm 以下、女性 90cm 以下となったのです。

### メタボリック症候群の診断基準

#### 内臓脂肪型肥満

ウェスト周囲径 男性  $\geq 85$ cm  
女性  $\geq 90$ cm

※ おへその高さ、一番お腹の太い部分で測って下さい。

いずれか2つ以上 + 当てはまる場合

#### 血清脂質異常

トリグリセリド値  
150mg/dl以上

HDLコレステロール値  
40mg/dl未満

のいずれか、又は両方

#### 高血圧

最高(収縮期)血圧  
130mmHg以上

最低(拡張期)血圧  
85mmHg以上

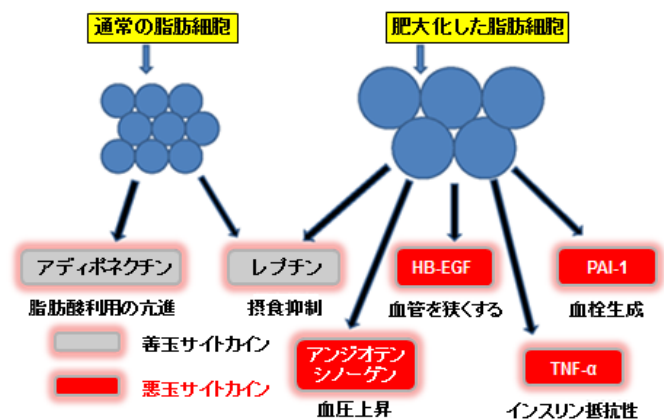
のいずれか、又は両方

#### 高血糖

空腹時血糖値  
110mg/dl以上

のいずれか、又は両方

### 脂肪細胞から分泌されるアディポサイトカイン



HB-EGF: heparin binding-epidermal growth factor, PAI: plasminogen activator inhibitor, TNF: tumor necrosis factor

# 福祉用具(食事編)



今回は、食事の際に使用する福祉用具を少しご紹介します。



スポンジをつけ、握力の弱い方や手指の変形で握りにくい方に便利です。また柄が曲がるため、上肢の可動域制限や筋力低下で口元に少しだけ届きにくい方におすすめです。



最後の一口までスムーズに飲めるデザイン。  
 ① 大150ml  
 ② 小80ml



手指の変形があったり、細かい操作が難しかったり、高齢により二本の箸が使いづらい方に便利です。また万能カフは、スプーンや歯ブラシなどを握るのが困難な場合に使用します。

頸部を後ろに反らせなくても飲むことが可能です。



片手でのご飯に使いやすいお皿です。

## クロスワード

斜線部の文字をつなげてひとつの言葉をつくって下さい。

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| (1) |     | (4) | (6) |     |
|     |     | (A) |     |     |
| (B) | (3) |     |     |     |
|     |     |     | (C) | (7) |
| (2) |     | (5) |     |     |
| (D) |     |     |     |     |
| (E) |     |     |     |     |

|   |   |
|---|---|
| <p><b>タテ</b></p> <p>(1)「〇〇に豆鉄砲」</p> <p>(2)「鯖」←読み方は？</p> <p>(3)女性の場内アナウンスの俗称。「〇〇〇嬢」</p> <p>(4)〇〇芝居。〇〇飛行機。</p> <p>(5)毎日シャンプーしているのに、〇〇が出る・・・。</p> <p>(6)3匹のこぶた「わらの家、木の家、〇〇の家」</p> <p>(7)寒くなると、足の〇〇〇がヒビ割れて痛い。</p> | <p><b>ヨコ</b></p> <p>(A)キーマ〇〇〇、カツ〇〇〇。</p> <p>(B)〇〇〇〇の前に腹ごしらえする。</p> <p>(C)絵を描く人→〇〇。</p> <p>(D)お金が貯まる〇〇〇を買ったが効果はあるのだろうか？</p> <p>(E)籠球→〇〇〇〇〇ボール。</p> |
|---|---|

※答えは編集後記の中にあります。