

健康商談室 / 代謝综合症①

导致日本人死亡的三大病因是：癌症、心脏病和中风。而引发包括心脏病和中风在内的循环器官疾病的原因，乃是动脉硬化。

说到导致动脉血管发生硬化的危险因素，胆固醇可谓“声名远大”。但最近的研究结果显示，肥胖（特别是附着在内脏器官周围的脂肪）可引发各种各样的生活习惯病，而它更容易致使动脉血管发生硬化。其中的一个关键词，就是“代谢综合症”。

何谓代谢综合症

其实肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等生活习惯病，并不是各自独立的疾病，最近的研究结果表明，肥胖——特别是因内脏器官脂肪积蓄而导致的肥胖（也称为内脏脂肪型肥胖），才是这些生活习惯病的真正原因。如此这般，因内脏脂肪型肥胖所造成的、容易产生各种疾病的生理状态，被称为“代谢综合症”，它已逐渐成为需要予以治疗的对象。

警惕内脏脂肪蓄积

被称为生活习惯病的疾病，主要有肥胖症、高血压、糖尿病及高脂血症等。至于这些疾病发生的原因，与其追究各自的根源，不如将肥胖，特别是因内脏脂肪蓄积而导致的肥胖，看成是元凶。

●您是一只“洋梨”呢，还是一个“苹果”？

肥胖者的体型，因其脂肪积存部位的不同，又分成两种类型：

在小腹部位、腰身周围、大腿及臀部附近积蓄有皮下脂肪的人，叫做“皮下脂肪型肥胖”；而脂肪积蓄在内脏器官周围的人，叫做“内脏脂肪型肥胖”。从两者的体型来看，又被分别称为“洋梨型肥胖”和“苹果型肥胖”。

健康相談室 / メタボリックシンドローム

— ム①

日本人の三大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中を合わせた循環器病を引き起こす原因は動脈硬化です。

動脈硬化の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では、肥満（特に内臓のまわりに付着した脂肪）がさまざまな生活習慣病を引き起こし、より動脈硬化になりやすいことがわかってきました。そのキーワードとなるのが「メタボリックシンドローム」です。

メタボリックシンドローム って、なに？

肥満症や高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、肥満——特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満といいます）——が原因であることがわかってきました。このように、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をメタボリックシンドロームといい、治療の対象として考えられるようになってきました。

内臓脂肪の貯蓄に注意

生活習慣病とよばれている主な疾患に肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が犯人であると考えられています。



おへその部位のCT検査
通过CT（电脑断层扫描）检查肚脐周围部位

おなか側 腹部



背中側 脊背部分
外側が皮下脂肪、薄赤い色のところが内臓脂肪
外侧为皮下脂肪，淡红色部分为内脏脂肪

上述两种类型的人，皮下脂肪型肥胖是从外表便能一眼就分辨出来的，但有时候内脏脂肪型肥胖，却很难通过肉眼来进行识别。

检查自己是否属于“内脏脂肪型肥胖”的一个简单的方法，是测量腰围（绕过肚脐）。当男性达到85公分以上，女性达到90公分以上，就可以怀疑是内脏脂肪型肥胖者了。这种情形，与其说是“肥胖”，或许不如说成是“肥胖症”才对。

你的腰围尺寸，是否处在“安全地带”呢？

●“内脏脂肪”是普通活期存款，“皮下脂肪”是定期存款

内脏脂肪和皮下脂肪所消耗的能量，也各不相同。将人体能量的储备情形比作存款的话，那么内脏脂肪是为每天的日常生活所积存的普通活期款项；而皮下脂肪则可以说是为防御不测而储存的定期款项或零存整取定期存款。也就是说，内脏脂肪相对来说比较容易积存，相反也更容易燃烧、消磨。因此，我们只要在

●あなたは「洋ナシ」？それとも「リンゴ」？

体のどの部分に脂肪がつくかによって、肥満は2つのタイプに分かれます。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりのまわりの皮下に脂肪が蓄積するタイプを「皮下脂肪型肥満」、内臓のまわりに脂肪が蓄積するタイプを「内臓脂肪型肥満」とよびます。体形からそれぞれ「洋ナシ型肥満」「リンゴ型肥満」ともよばれています。

この2つのタイプのうち、皮下脂肪型肥満は外見から明らかにわかりやすいですが、内臓脂肪型肥満は外見ではわからないことがあります。

内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、ウエスト径（へそまわり径）が男性では85cm以上、女性では90cm以上であれば、内臓脂肪型肥満が疑われます。これは「肥満」というより「肥満症」と考えた方が良いでしょう。

あなたのウエストサイズは大丈夫ですか？

●「内臓脂肪」は普通預金、「皮下脂肪」は定期預金

内臓脂肪と皮下脂肪では、エネルギーの使われ方も違います。

エネルギーの備蓄を預金に例えると、内臓脂肪は日々の生活のための普通預金、皮下脂肪はいざというときに備える定期預金や積立預金といえます。つまり、内臓脂肪は比較的容易にたまるものの、容易に燃焼することができるので、

日常饮食及运动方面多加注意的话,减少内脏脂肪的积蓄,是完全可能的。

代谢综合征的危险性!!

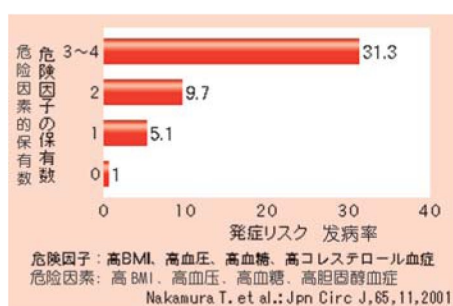
罹患了代谢综合征的人,存在着重复发生导致动脉走向硬化的肥胖、高血压、糖尿病及高脂血症等病症的情况。最近的研究结果表明,这些危险因素的重叠产生,很可能促使动脉走向硬化。

● 1 + 1 = 10 倍

某项以 12 万在日本企业工作的人为对象所实施的调查结果显示,即使肥胖症、高血压、高脂血症及糖尿病等疾病的症状很轻微,但如果在上述“肥胖〔高 BMI (身体质量指数→体重 / 身高公式)〕”、“高血压”、“高血糖”、“高中性脂血症”及“高胆固醇血症”等危险因素中,占有其中任何两项的话,那么,与一项都没有的人相比,其心脏病的发病率,就会高出 10 倍;而占有上述三、四项危险因素的人,其心脏病的发病率,竟高出了 31 倍!

由此可见,即使异常程度很轻,可是占有多个危险因素的话,就很容易导致动脉硬化。(未完待续)

危险因素の数と心臓病のリスク
危险因素の个数与心脏病的发病率



摘自“HP《不看不知道,一看吓一跳!! 代谢综合征》”(策划: 科研制药株式会社/主编: 住友医院院长・松泽佑次)

※以上网页的网址为: <http://metabolic.jp>

日々の食^{しょくじ}事や運^{うんどう}動を心^{こころ}がければ減^へらすことは十^{じゅうぶん}分に可^か能^{のう}です。

メタボリックシンドロームの危険性!!

メタボリックシンドロームの人は、動脈硬化の危険因子である肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症を重^{ちようふく}複^{ひと}して発症していることがあります。最近の研究で、これら危険因子の重複により動脈硬化のリスクが高くなることがわかってきました。

● 1 + 1 = 10 倍

日本の企^き業^{ぎやうろうどうしゃ}労働者12万人を対象とした調^{ちようさ}査^{けいしやう}では、軽^{けい}症^{しやう}であっても「肥満(高BMI)」、「高血圧」、「高血糖」、「高トリグリセリド(中^{ちゆう}性^{せい}脂肪^{しぼう})血症」、または「高コレステロール血症」の危険因子を2つ持つ人はまったく持たない人に比^{くら}べ、心臓病の発症リスクが10倍近くに、3~4つ併^{さん}せ^{よつ}持^{あわ}つ人ではなんと31倍にもなることがわかりました。

このように、た^いと^{じやう}え^{てい}異^い常^{じやう}の程度は軽^{かる}くても複^{ふく}数の危険因子が重^く複^さしているケースでは、動脈硬化が起きやすいのです。(続^{つづ}く)

ほーおーべーじ し とく なつとく
H P 「知^し得^{とく}? 納^な得^{とく}!! メタボリックシンドローム」(企^き画^{かく}: 科^か研^{けん}製^{せい}薬^{やく}株^く式^{しき}会^{かい}社^{しゃ} / 監^{かん}修^{しゆ}: 住^{すみ}友^{とも}病^{びやう}院^{いん}院^{いん}長^{ちやう} 松^{まつ}澤^{ざわ}佑^{ゆう}次^じ先^{せん}生^{せい}) より抜^は粋^{すい}

※ 同HPのド^{どう}メ^{どめいん}イン・ア^あド^あレ^れスは、<http://metabolic.jp/> です。