

ウエストのサイズダウンで健康アップ!

生活習慣病予防週間、今年もメタボリックシンドロームの予防に重点

●メタボリックシンドロームの怖さ

厚生労働省では、生活習慣病を予防し、健康づくりのための正しい知識の普及啓発を図ることを目的として、毎年2月1日～7日を「生活習慣病予防週間」と定め、啓蒙キャンペーンを行っています。平成18年度も、平成19年2月1日～7日までの一週間を生活習慣病予防週間とし、『ウエストのサイズダウンで健康アップ!』をスローガンに掲げ、前年同様、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」の考え方を取り入れた生活習慣病予防に重点を置き、さまざまな取り組みが行われました。

なぜ「メタボリックシンドローム」がクローズアップされるのでしょうか?それは、生活習慣病患者やその一歩手前の状態の人(予備軍)は、内臓脂肪型肥満を共通要因として、高血糖、脂質異常、高血圧の状態が重複している場合も多く、これらの人は虚血性心疾患や脳血管疾患等の発症リスクが大きいという最近の研究により明らかとなった考え方を基本としています。

●生活習慣病は死亡原因の約6割

厚生労働省「平成17年人口動態統計月報年計(概数)の概況」をみると、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病の死因別死亡数の割合は、約6割(がん30.1%、心疾患(高血圧性を除く)16.0%、脳血管疾患12.3%、糖尿病1.3%、高血圧性疾患0.5%)となっ

ています。

生活習慣病の中でも、特に、心疾患、脳血管疾患等の発症の重要な危険因子である高血圧症、糖尿病、高脂血症等の有病者やその予備群が近年増加しています。厚生労働省「平成17年患者調査の概況」によると、高血圧性疾患の総患者数が最も多い約781万人で、前回調査(平成14年:約699万人)より約82万人も増えています。また、糖尿病の総患者数は、男性が約132万人、女性が約115万人、計約247万人となっており、前回調査(平成14年:約228万人)に比べて約19万人増加しています。

糖尿病に続いて患者数が多いのはがんで約142万人、次いで脳血管疾患が約137万人と、生活習慣病に関連した疾患が目立っています。

●診断基準は?

気になるメタボリックシンドロームの診断基準ですが、日本内科学会等、8学会がまとめた診断基準は次のとおりです。

必須項目は、内臓脂肪蓄積(内臓脂肪面積100cm²以上)のマーカとしてウエスト周囲径が男

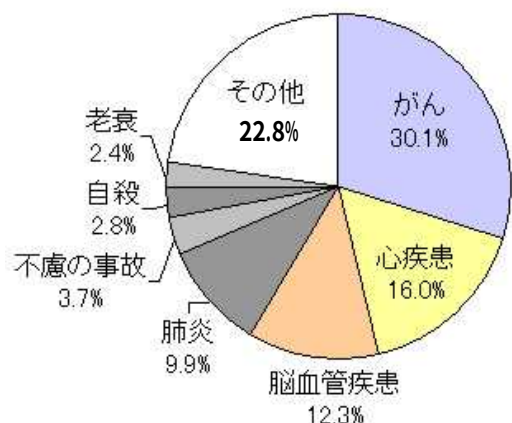
性で85cm以上、女性で90cm以上。

さらに以下の3項目のうち2つ以上を有する場合をメタボリックシンドロームと診断する、と規定しています。

- ①血清脂質異常(トリグリセリド値150mg/dL以上、またはHDLコレステロール値40mg/dL未満のいずれか、または両方)
- ②血圧高値(最高血圧130mmHg以上、最低血圧85mmHg以上のいずれか、または両方)
- ③高血糖(空腹時血糖値110mg/dL以上)

放置しておくと命に関わる病気の発症につながる『メタボリックシンドローム』。その危険性を認識し、ぜひ生活習慣の改善を!!

主な死因別死亡数の割合(平成17年)



(厚生労働省「平成17年人口動態統計月報年計(概数)の概況」)