メタボリックシンドローム
― 診断基準 ―

19-2 総合診療センター　生活習慣病外来

１．メタボリックシンドロームとは

生活習慣病のなかでも特に重要な肥満、糖尿病、高脂血症、高血圧症はそれぞれ別個の疾患として注目されてきました。しかし、これらの各疾患の初期徴候は実は互いに関連しあいながら一人の患者さまに重複して認められることが多く、このような患者さまでは心筋梗塞や脳血管障害などの動脈硬化性疾患をおこす頻度が高いことがわかってきました。以前はこれらの病態を表現する際に、「シンドローム X」、「内臓脂肪症候群」、「インスリン抵抗性症候群」あるいは「死の四重奏」という言葉が使用されましたが、現在は「メタボリックシンドローム」という言葉に統一されて、わが国では平成 17 年 4 月にその診断基準が提示されました。

２．メタポリックシンドロームの診断基準

最近の住民検診を受けられた方は「おへその高さでの腹囲」を測定されたことと思います。これは実は、メタボリックシンドロームの診断と密接に関係しています。わが国のメタボリックシンドロームの診断基準（**表 1 参照**）は次の通りです。

先ず、内臓脂肪（あるいは腹腔内脂肪）の蓄積に関して「へその高さでの腹部周囲径」が男性で 85cm 以上、女性で 90cm 以上認める方が対象となります。この条件を満たす方は内臓脂肪の蓄積量が過剰であると判定されます。この条件を満たす方の中で、次の 3 項目のうち 2 項目以上があてはまればメタボリックシンドロームと診断されます。すなわち、一つ目の項目は、空腹時採血で中性脂肪が 150 mg/dl 以上、あるいはいわゆる善玉と呼ばれる HDL コレステロールが 40 未満の少なくともいずれかを満たす。二つ目の項目は、収縮期血圧が 130mmHg 以上あるいは拡張期血圧が 85 mmHg 以上の少なくともいずれかを満たす。三つ目の項目は、空腹時血糖が 110mg/dl 以上の値を示すことです。内臓脂肪の蓄積量が過剰であると判定された方のなかで、3 項目のどれかひとつしか当てはまらない人は予備軍とみなされます。

表 1.　日本の８学会合同・メタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
ウエスト周囲径	男性≧85 cm 女性≧90 cm
（内臓脂肪面積　男女とも≧100 cm^2 に相当）	
上記に加え以下のうち２項目以上	
高トリグリセリド血症	≧150 mg/dL
かつ/または	
低 HDL コレステロール血症	＜40 mg/dL 男女とも
収縮期血圧	≧130 mmHg
かつ/または	
拡張期血圧	≧85 mmHg
空腹時血糖	≧110 mg/dL

３．生活習慣の改善

なぜ、「メタボリックシンドローム」がこれほど重要視されるようになったのでしょうか？　肥満の中でも特にお腹の中に脂肪がたまるタイプの肥満の方は臓器障害を起こしやすいことがわかってきました。先ほど挙げました三つの項目の内容をみてみますとそれぞれ、脂肪代謝が少し悪い、血圧が少し高い、血糖が少し高いと言うだけです。しかし、ひとりの方にこれらの条件が積み重なって３項目以上を満たすと、危険因子を持たない方に比べて心筋梗塞を起こす危険が30倍以上になることがわかってきました（**図１参照**）。そこで、このような方を早期に発見して、食事および運動指導などにより生活習慣を改善させ、疾患の発症を予防することが今後の重要な課題であると考えるようになったわけです。

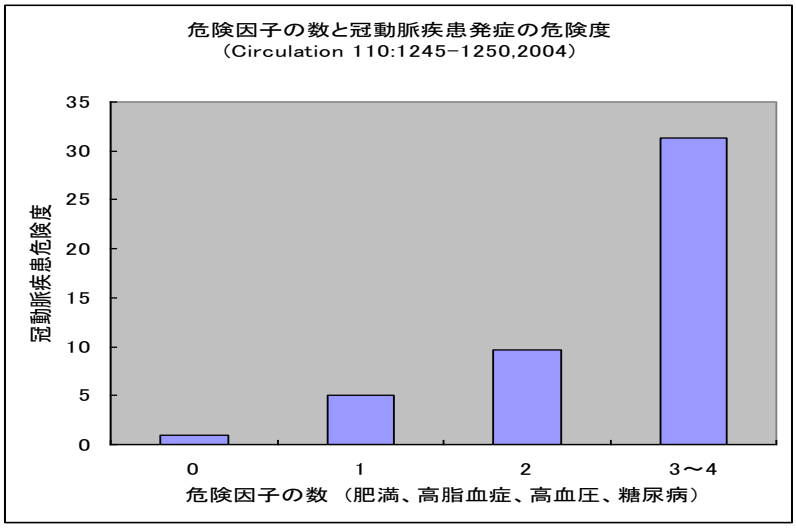

図１