



【あなたは 大丈夫?】 ~メタボリックシンドロームをチェックしよう!~

【メタボリックシンドロームって、なに?】

生活習慣病とよばれている主な病気「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの病気は個々の原因で発症するよりも、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。内臓脂肪の蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態をメタボリックシンドロームとよび注目されています。

【あなたはリンゴ型? それとも洋ナシ型?】

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。内臓に脂肪がたまり、おなかが出て外見がリンゴ型になるタイプを「内臓脂肪型肥満」。下腹部、腰のまわり、太もも、おしりなど下半身に脂肪がたまり、外見が洋ナシ型になるタイプを「皮下脂肪型肥満」とよびます。内臓脂肪型肥満を簡単に調べる方法として、腹囲(へそまわり径)が男性で85cm以上、女性で90cm以上であれば内臓脂肪型肥満が疑われます。

【メタボリックシンドロームの診断は?】

次の4つの項目の数値をチェックしましょう。あなたは大丈夫ですか?

【メタボリックシンドロームはどうして危険なの?】

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中です。そのうちの心臓病と脳卒中は動脈硬化が要因となる病気です。内臓脂肪型肥満がベースにあると、糖尿病、高血圧症、高脂血症の一手手前の段階でも、これらが複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病といった命にかかわる病気を急速に招いてしまいます。

【メタボリックシンドロームを改善するには?】

メタボリックシンドロームは、食生活、生活習慣を少し改善することで予防でき、リスクの高い状態を脱することもできます。以下のことに注意してみましょう。

- ・つねに腹八分目を心がける
- ・通勤や買い物などできるだけ歩くことを意識する
- ・薄味の味付けで油脂類は避ける
- ・エレベータを控えて階段を利用する
- ・アルコールの飲み過ぎに注意する



メタボリックシンドロームは自分自身で予防できます。日頃の生活を見直してみましょう。(下岡)

メタボリックシンドロームの診断基準
※日本内科学会承認より

必須項目	内臓脂肪蓄積	選択項目	1~3のうちふたつ以上に該当
腹囲	男性... 85cm 以上 女性... 90cm 以上 <small>※内臓脂肪面積 男女とも100cm²以上に相当</small>	トリグリセリド(中性脂肪)値	150mg/dL 以上
		かつ/または HDLコレステロール値	40mg/dL 未満
		収縮期(最大)血圧	130mmHg 以上
		かつ/または 拡張期(最小)血圧	85mmHg 以上
		空腹時血糖	110mg/dL 以上

腹囲に加えて右記の1~3のうちふたつ以上にあてはまると、**メタボリックシンドローム**

◆ <連載> 血圧のはなし(その①)
 ~家庭血圧のおススメ~

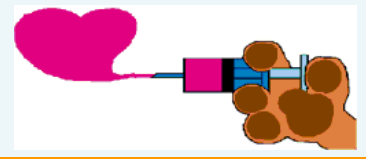
血圧は常に変化していて、体を動かしている時や緊張している時などでは高くなるので、一回の測定だけで判断せず、繰り返し測ることで高血圧かどうかを判断します。家庭で血圧を測ることは簡単で、たくさんの利点があり、大いにお勧めします。特に、病院では血圧が高いが、日常生活中は低い『**白衣高血圧**』や、その逆で病院では低く、日常生活では高い、『**仮面高血圧**』などは家庭血圧を測ることによって初めて分かります。血圧計を選ぶ場合は、種々のタイプのうち肘から上で測る上腕用がお勧めです。測るタイミングは、朝(起床後朝食前)1回か、もしくは朝と夜(就寝前)の2回計るのがいいでしょう。血圧は毎日測って記録することが望ましいのですが、時々でも結構です。まず測ることが大事です。また、めまいなどの症状が起こったときも測定してください。血圧の数値に一喜一憂することはありません。よりよい血圧管理ができると考え、続けて測ってみましょう。(島崎)



☆ 血液検査の所要時間の裏側

☞ 測定の前にこんな事をしています。

「検査の結果がでないと診察してくれない💧」、「どうしてこんなにも時間がかかるのだろう...🐱」と思っている方が大半でしょう。検査には、採血をした血液を様々な容器(採血管)に分けて用いますが、大きく分けて血液をそのままを用いる‘全血’と、血液を凝固させた上澄み液の‘血清’が使われます。全血で行われる検査は、採血後そのまま検査が出来るために検査時間が比較的かかります。しかし、血清で行われる検査の場合には、まず血液が固まるのに5~10分を要します。さらに血清を得るために遠心分離の作業の5分間を2~3回かけて前処理を行い、それからやっと検査が始まるのです。また、前回値と著しく異なった場合や初めての方で異常値がみられた場合には再検査させていただきます。よって上記の時間より多くかかりますのでご了承下さい。(小松)



<わか検査室のスタッフ紹介> 地域の医療に貢献すべく、‘確かな知識と技術’をモットーに頑張っています。



血液検査 前田祐仁 | 細菌・輸血検査 加用清美 | 生理検査 島崎志保 | 生化・免疫検査 下岡明子 | 一般検査 山沖亜衣 | 外来支援 小松茂久

【検査ぶちニュース】
 ★お医者さんの卵(高知大学医学生)に検査業務を体験して頂きました。真剣な眼差しに、未来の医療の担い手としてたくましく映りました。