

動脈硬化と糖尿病

メタボリック シンドローム

(内臓脂肪症候群)

No.24

今日のポイント

1. 動脈硬化とは？
2. 動脈硬化のさまざまな危険因子
3. さまざまな危険因子の源流は「内臓脂肪」
4. 動脈硬化を防ぐには

1. 動脈硬化とは？

動脈硬化は、**血管が硬く、狭くなる** 病気

血液が流れにくくなり、ときには **血流がストップしてしまう**

狭心症の発作や
間欠性跛行

心筋梗塞や脳梗塞の発作

日本人の4人に1人は動脈硬化で亡くなる

命は助かって、後遺症が残ることが多い

QOL(生活の質、幸せ感)が低下する

注意! 突然、血流がストップすることが少なくない！

2. 動脈硬化のさまざまな危険因子

動脈硬化は、基本的には、加齢(年をとること)で進む病気

しかし、年齢以上に動脈硬化を早く進行させる原因

「**動脈硬化の危険因子**」がある

● 主な動脈硬化の危険因子

修正できないもの

性差(男性)、体質(遺伝)

修正(治療)できるもの

喫煙

高血糖(糖尿病や糖尿病予備群)

特に食後高血糖は動脈硬化進行と
深い関わりがあるとされている

脂質異常症(高脂血症)

高血圧



注意! 病気が軽症でも、重なり合うと大変危険

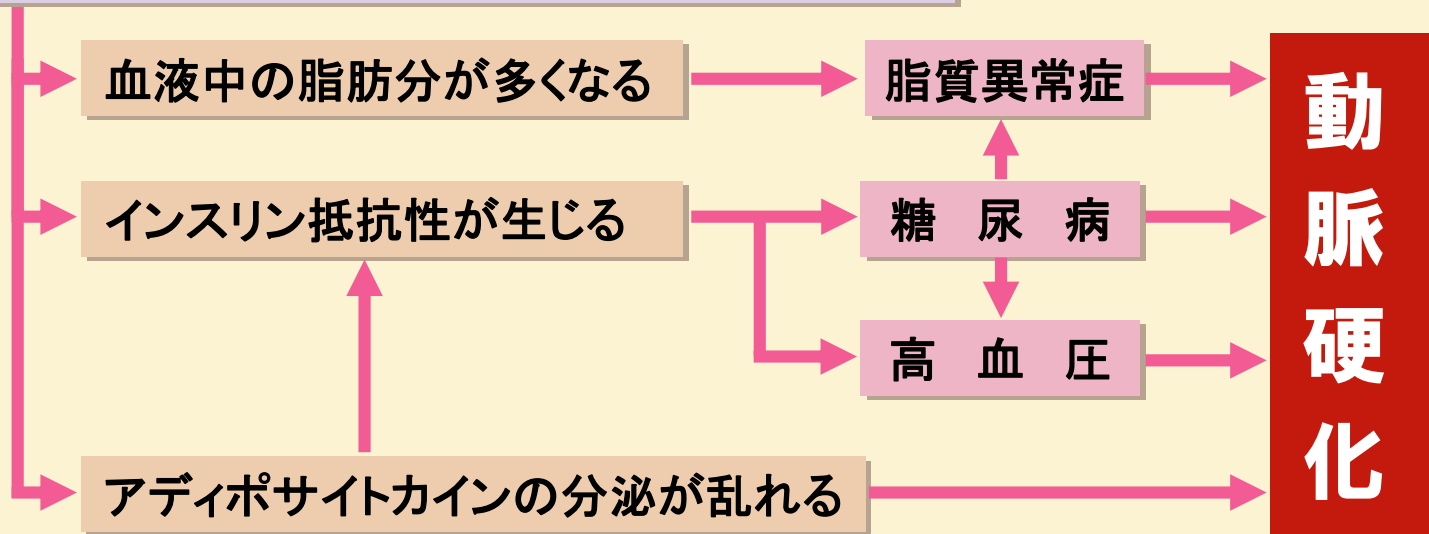
3. さまざまな危険因子の源流は「内臓脂肪」

肥満の二つのタイプ、「**内臓脂肪型肥満**」と「**皮下脂肪型肥満**」

ウエストサイズが
男性85cm以上、女性90cm以上だと

▶ **内臓脂肪型肥満**

内臓脂肪が過剰に溜まっていると…



メタボリックシンドロームの診断基準

ウエストサイズが男性85cm以上、女性90cm以上

次の3項目のうち2項目以上が該当する

- ア. 中性脂肪(トリグリセライド)が150mg/dL以上か
HDL-コレステロールが40mg/dL未満
- イ. 収縮期血圧130mmHg以上か拡張期血圧85mmHg以上
- ウ. 空腹時血糖値110mg/dL以上

メタボリックシンドローム

[メタボリックシンドローム診断基準検討委員会:
メタボリックシンドロームの定義と診断基準、日本内科学会雑誌、94(4):794-809,2005より改変]

注意! ウエストサイズが基準値以下でも、油断はできません

4. 動脈硬化を防ぐには

過剰な内臓脂肪を解消する

運動療法と食事療法が基本

内臓脂肪は、皮下脂肪よりも治療に反応しやすい

動脈硬化危険因子を取り除く

脂質異常症の治療

高血圧の治療

糖尿病の治療

禁煙



食事療法について

脂質異常症の場合・・・コレステロールの多い食べ物を控える

高血圧の場合・・・塩分を控える

今日のまとめ

1. 動脈硬化とは？

血管が硬くなり、かつ、狭くなる病気
狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの、怖い病気の原因

2. 動脈硬化のさまざまな危険因子

糖尿病、脂質異常症、高血圧、喫煙
それぞれの病気が軽症でも、重なり合うと大変危険

3. さまざまな危険因子の源流は「内臓脂肪」

肥満の二つのタイプ
内臓脂肪型肥満とメタボリックシンドローム

4. 動脈硬化を防ぐには

過剰な内臓脂肪を解消する
それぞれの危険因子を取り除く

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

動脈硬化を早く進行させる原因は、どれ？

- ア. 喫煙
- イ. 高血糖
- ウ. 脂質異常症
- エ. 高血圧

クイズで確認!! 今日のまとめ

第1問

動脈硬化を早く進行させる原因は、どれ？

正解 → ア. 喫煙

正解 → イ. 高血糖

正解 → ウ. 脂質異常症

正解 → エ. 高血圧

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

動脈硬化の原因のおおもとと考えられているのは、どちら？

- ア. 皮下脂肪
- イ. 内臓脂肪

クイズで確認!! 今日のまとめ

第2問

動脈硬化の原因のおおもとと考えられているのは、どちら？

ア. 皮下脂肪

正解 → イ. 内臓脂肪

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

動脈硬化の進行しやすさと
より深い相関関係があるのは、どちら？

- ア. 食前の血糖値
- イ. 食後の血糖値

クイズで確認!! 今日のまとめ

第3問

動脈硬化の進行しやすさと
より深い相関関係があるのは、どちら？

ア. 食前の血糖値

正解

→ イ. 食後の血糖値

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

ウエストサイズが男性85cm未満、女性90cm未満であれば、安心してよい。これってホント？

ア. ホント

イ. ウソ

クイズで確認!! 今日のまとめ

第4問

ウエストサイズが男性85cm未満、女性90cm未満であれば、安心してよい。これってホント？

ア. ホント

正解 → イ. ウソ

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

メタボリックシンドロームだとわかったときに
先に取り組むべきことはなに？

- ア. 過剰な内臓脂肪を解消する
- イ. 異常が指摘された検査値を薬で下げる

クイズで確認!! 今日のまとめ

第5問

メタボリックシンドロームだとわかったときに
先に取り組むべきことはなに？

正解 →

- ア. 過剰な内臓脂肪を解消する
- イ. 異常が指摘された検査値を薬で下げる