

生活と病気

メタボリックシンドローム

内科 井上均 (医師)



メタボリックシンドロームという言葉をご存じですか？　ここ2年ほどよく目にあるいは耳にする言葉ですね。

ですが、かなりの方がこのメタボリックシンドロームに当てはまり

メタボリックシンド

ますが、かなりの方がこのメタボリックシンдрームに当てはまります。

圖-1

＋ 以下のうち
2項目以上

內臟脂肪蓄積

ウエスト周囲径 男性**85**cm以上
女性**90**cm以上
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

血清脂質異常

トリグリセリド値
150mg/dL以上
HDLコレステロール値
40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

血压高値

最高（収縮期）血圧
130mmHg以上
最低（拡張期）血圧
85mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖値
110mg/dL以上

心あたりの方は

生活習慣病外来へ

るといわれています。

メタボリックシンドロームの治療は、肥満や中性脂肪や血糖のコントロールおよび高血圧の治療ということですが、それを行うのはことのほか難しいことです。毎日の食生活や運動に気を配り、それを仕事や社会の制約とたたかいながら実践していくなくてはなりません。

自分だけでとりくむと、必ずといっていいほど挫折し失敗します。家族の協力はもちろんですが、病院の外にもその実践にお手伝いをさせていただいています。

また、健康診断も近々このメタボリックシンドロームの診断に基準が合わせられていくようです。

代々木病院も、生活習慣病の予防、そのためのメタボリックシンドロームの治療を行っています。みなさんにわかりやすくするために内科診療で生活習慣病外来（メタボリックシンドローム外来）を開始しました。特に仕事や家事で忙しく、日常生活をなかなか省みる余裕のない人にぜひ相談にきていただければと思います。

くすりの話 あれこれ20

今年も暑い暑い夏が
終わりを告げようとし
ています。夏の間は、
いわゆる夏バテをされ
て、食欲があまり進ま
なかった方もいらっし
やるのではないでしょ
うか。そんな夏が過ぎ
ると、食欲の秋です。
その言葉だけで、おい
しい季節の食べ物が頭
に浮かんできます。

ことで、バランスを保
っています。

しかし、ストレスや
不規則な食事、胃への
刺激物などによってバ
ランスが崩れることで
辛い症状が出てきま
す。この胃もたれ、胃
の重い感じは、内視鏡
などでの検査ではわか
りにくく、自覚症状で
気づくものです。

＊原因は、

①消化された食物の胃からの排出が遅れる



食べすぎ、胃もたれ

河本佳子（たくみ外苑薬局・薬剤師）

③ストレス
などが関係していま
す。

そして胸焼けは、胃
液が逆流することで起
きます。これは内視鏡
検査でわかることもあ
ります。胸焼けは、長
時間前かがみの姿勢で
いたり、妊娠、肥満に
よって腹圧がかかった
り、便秘で胃が圧迫さ
れることでも起きやす
くなります。

*

つまり、これらの症
状は、食べ過ぎや不規
則な食生活で食べの
ものが胃に溜まってしま
ったり、ストレスで胃
の働きが弱まってしま
ったりすることで胃が
荒れた状態になり、辛

い症状が起きてくるのです。そうになると、逆に食欲がなくなったり、気持ちも沈みがちになったりと悪循環です。

そこで対策として、

Ⅰ よくかんで食べる

Ⅱ 便秘を治す

Ⅲ 消化管運動改善薬（ガスモチン）、消化薬（セパン・イーP、MM散など）で治療するなどがあります。また、胃酸が多く、荒れている状態にはグロリアミン、シユーアルミンなどが使われる場合もあります。

＊

食べ過ぎない程度に元気においしく食事を楽しみましょう。

認知症 R65

と、自分が今持っている「力」とを自由闊達に使う千差万別なものようです。

「自分らしく」生き
ていることを楽しむ点
は、どの年代でも同じ
です。壮年期にあって
は「自分らしさ」を維
持したり、「自分」の特
高度に発達させた頂点

高齢期の生活を楽しむには

徴を周囲の人々に役立つ動物—人間の特性で
 てるための努力をします。

すが、高齢期になる「先行き」の不安をと、あまり「自分」を解消するために普遍的

うに見えます。

らは出発していないよ
な論理性を求め、「真
実」を追い求めること

人間は、関連する周囲の人々が心地よく幸せになると、自分も心地よくなる性質を持つ

もその表れです。人類全体の平和や、全ての人々が屈辱を受けることなく、平等で幸せにな

は

内で競い合っ
て創ろうとし
ています。わ
たしたちが漠
然と「能力」と呼んで
いるものの多くは、こ
の「競い合いの力」で
す。

高齡期には、こうし
た壮年期に考えていた
「力」の大部分は必要
のないものになりま
す。「先行き」の不安
といっても、今がその

れる社会を求めること
も人間という動物の性
といえるでしょう。

これに加えて、壮年
期には自らの安全を確
保しようと、人間集団
のなかで疎外されない
ように血縁や、金銭的
な蓄えや、尊重される
肩書きを、約束の範囲

「先行き」の真っ只中だからです。

高齡期における認知症の初期症状は、24時間リズムのくずれと、身近な生活のなかでのモノ忘れで気付かれます。24時間で回っている、この地球で生きていることを、個体として楽しんでいることが、周囲の人と関連しなくなってきたときです。認知症という「病氣」から、健康な高齡期の生活を全て論じることができませんが、24時間リズムと、身近な生活でのモノ忘れについて次回から考えてみます。

精神科医師・岩田 俊

精神科医師・岩田 俊