

健康寿命

延ばすには

30

長野松代総合病院医師 前川 智

前回、メタボリック

症候群(通称メタボ)

とは、日本語で「内臓

脂肪症候群」という意

味であり、要はメタボ

とは内臓脂肪が多い人

のことを表している

と解説しました。メタボ

は脳卒中や心臓病、が

んなどの死に至る病気

をはじめ、万病と関わ

る油断ならない病態で

す。

それではみなさんは、

「メタボリックドミノ」

という言葉をご存じで

でしょうか。生活習慣病

がドミノ倒しのように

一気に進み、最後は命

を奪うさまざまな病態

を引き起こす恐ろしい

状態です。今回は、メ

タボリックドミノの恐

いと思います。

メタボリック症候群

は、内臓のまわりに脂

肪が過剰に蓄積した内

臓脂肪型肥満を前提と

しており、進行すると、

ドミノ倒しのよ

うに血糖値や血

圧の異常などが

起こり、次いで

動脈硬化、虚血

性心疾患(心筋

梗塞・狭心症)

や脳血管障害、

最終的には心不

全や脳卒中、腎

不全などの重大な病気

が引き起こされます。

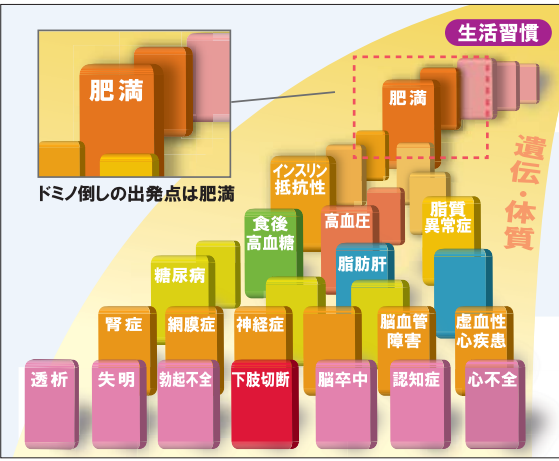
これが、「メタボリック

ドミノ」と呼ばれる病

態の連鎖であり、日本

人の医師、伊藤裕先生

がその概念を初めて世



伊藤裕先生作成の図を基に作成

命を奪う病態引き起こす

糖質の過剰摂取などによる生活習慣の悪化により、最初のコマである肥満、特に内臓脂肪型肥満が倒れます。そこから連鎖的にコマが倒れ、血糖や血圧、脂質の異常へと進みます。人間ドックなどで「血糖値高め」「血圧高」「脂質異常」を指摘されている人はここ

害、糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症」という恐ろしい合併症があるからです。この状態で、生活習慣の改善をしないといると、糖尿病や脂肪肝を発症してしまいます。特に糖尿病が恐ろしい病気と認識している人は少なくないと思います。糖尿病には3大合併症(糖尿病性神経障

害、血糖コントロール不良の糖尿病の人は合併症を起こしやすい、5年で神経障害、10年で網膜症、15年で腎症を起すといわれています。1年くらい前、当直中に糖尿病性神経障

害が原因で片足が腐ってしまつて、何百匹もウジが湧いている患者さんを診察しました。今思い出してもおぞましい光景です。もちろん、この人は下肢切断の治療を余儀なくされました。この人の病態は、糖尿病の合併症により、メタボリックドミノの図の最下端の「下肢切断」のコマまで倒れてしまった状態

す。ここまで病態が悪化してから生活習慣を改善しても、失った足は帰ってきません。糖尿病性腎症が悪化すると透析が必要になりますし、糖尿病性網膜症が進行すると失明してしまいます。要はメタボリックドミノの最

が、二つ、三つを合併している人は多数いらっしゃるのでないでしょうか。そのような人は、今元氣なつもりでも、突然死する可能性があります。恐ろしいですね。このように後戻りできない状況にならないようにするには、メタボリックドミノの図の

上段の肥満、特に内臓脂肪型肥満の段階で、生活習慣を改善すること

また、糖尿病に高血圧や脂質異常症が合併してくると、急速に動脈硬化を進行させて、心筋梗塞や脳卒中などの突然死につながる病態に移行します。それ

とが重要です。肥満の原因を遺伝や体質のせいにする人が多いですが、図に書かれているように、早い段階で生活習慣、特に糖質制限を中心とした生活習慣の改善をすることで、メタボリックドミノから脱却し、健康寿命を延ばすことができるのです。

〈第4土曜日に掲載〉