

# 生活習慣病と メタボリックシンド ローム

令和4年 1 月度  
安全衛生委員会資料  
産業医 西川菜摘

# 生活習慣病とは①

- ✓ **生活習慣病…**  
食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称。



- ✓ **生活習慣病であるとされている病気**

## 日本人の三大死因

がん

脳血管疾患

心疾患

## 脳血管疾患や心疾患の危険因子となる病気

動脈硬化症

高血圧症

糖尿病

脂質異常症

引用文献：  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

## 生活習慣病とは②

➔ 例えば以下のような疾患も含まれているとされている。

### 食習慣

インスリン非依存糖尿病、肥満、脂質異常症(家族性のものを除く)、高尿酸血症、循環器病(先天性のものを除く)、大腸がん(家族性のものを除く)、歯周病等

### 運動習慣

インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症(家族性のものを除く)、高血圧症等

### 喫煙

肺扁平上皮がん、循環器病(先天性のものを除く)、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等

### 飲酒

アルコール性肝疾患等

引用文献：

<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/event/disease/>

# 肥満とは

✓ **肥満**… 皮下脂肪型肥満と内臓脂肪型肥満に分かれる。

➔ **内臓脂肪型肥満**… 肥満タイプのひとつで、

腹腔内の腸のまわりに脂肪が過剰に蓄積している状態。

比較的男性に多くみられ、

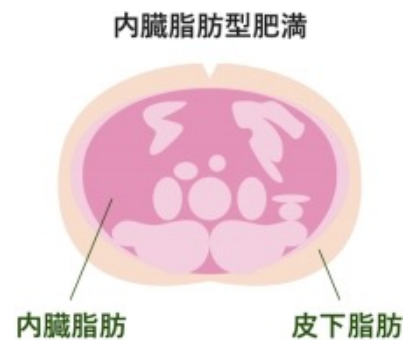
メタボリックシンドロームに関連している。



引用文献：<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-051.html>

## 内臓脂肪型肥満

- ✓ **内臓脂肪型肥満**… 腹腔内の腸間膜などに脂肪が過剰に蓄積しているタイプの肥満。下半身よりもウェストまわりが大きくなるその体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれる。男性に多く見られるのも特徴。



またBMIが25未満で、肥満ではないものの内臓脂肪が蓄積している場合もあり、俗に「隠れ肥満症」と呼ばれることがある。

# メタボリックシンドロームとは

- ✓ **メタボリックシンドローム**… 内臓脂肪型肥満を 高血糖・脂質異常・高血圧のいずれか2つ以上をあわせもった状態

内臓脂肪の蓄積を防ぐことが心臓病をはじめとする生活習慣病の予防につながる、

と考えたのがメタボリックシンドロームの概念。

このためメタボリックシンドロームの診断基準では、内臓脂肪の蓄積を必須項目としている。

## ➡ 内臓脂肪の蓄積簡易指標

ウェスト周囲径（男性85cm以上、女性90cm以上）  
が指標となっている。



# メタボリックシンドロームセルフチェック

- ✓ 健康診断などで【血糖・血液中の脂質・血圧】のどれかが高いと言われたことがある。
- ✓ LLサイズまたはウエスト84cmの服が、小さくて着られないか、きついと感じる。
- ✓ この2～3年、体重が増え続けている。
- ✓ ベルトや洋服のウエストがきつくなったと感じる。
- ✓ 満腹だと思っても、食べ続けることがよくある。

(新潟県見附市メタボリックシンドロームセルフチェック一部抜粋)



引用文献：  
<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/6350.htm>

## 生活習慣病が悪化すると

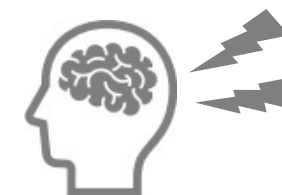
- ✓ 生活習慣病が悪化し乱れ続けると、重篤な状態になる可能性がある。

日本人が介護を必要とする状態になる原因の第1位男性が脳卒中、女性が認知症。  
脳卒中は、男性では30%近く、女性でも10%以上を占めている。

- ✓ 脳卒中は後遺症が重くなる可能性があり、介護が必要な状態になると、

本人はもちろんのこと、家族や周囲の人にも負担がかかる。

そして、要介護度が高くなるほど、脳卒中の割合が増えることも報告されている。



引用文献：

<https://www.sageru.jp/lcd/knowledge/what.html>