

緑の屋根の時計台



第5号 平成18年6月20日発行

最近、「メタボリックシンドローム」という言葉をよく聞かれると思います。今号から三回にわたって、今、旬の「メタボリックシンドローム」についてお話をします。

今年の住民検診では保健士さんからウエストが太めですよと注意された方がいらつしやると思いますが、ウエストを測定するのでしようか？それはウエスト周囲径でおおよその体脂肪の量（特に内臓脂肪量）が推測されるからです。内臓脂肪（脂肪には皮膚の下にたまる皮下脂肪と、お腹の臓器の周囲にたまる内臓脂肪の二種類があります）の量が一定以上に増加すると、脂肪細胞からアディポサイトカインと総称されるさまざまな生理活性物質が分泌されます（十年程前までは、脂肪細胞は体のエネルギーを蓄積するだけの働きと考えられていました）が、最近の研究で脂肪細胞の新

メタボリックシンドロームって何だろっ？

たな働きが発見されました。脂肪細胞から分泌されるこれらの物質は糖尿病、高血圧症、血栓症の原因となる物質を作る事が知られています。

日本では、平成十七年四月の内科学会で以下に示したメタボリックシンドロームの診断基準が発表されました。

メタボリックシンドロームになる大きな要因は、体質と生活習慣にあります。体質については今のところ不明な点が多いようですが、すい臓から分泌さ

【第1話】

メタボリックシンドロームの診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



選択項目

これらの項目のうち2項目以上

高トリグリセリド血症 $\geq 150\text{mg/dL}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dL}$

収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期（最小）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dL}$

- *CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。
- *ウエスト周囲径は立ったまま、軽く息をはいた状態でへそまわりを測定する。
- *高トリグリセリド血症、低HDLコレステロール血症、高血圧、糖尿病に対する薬剤治療を受けている場合は、それぞれの項目に含める。

日本内科学会雑誌 94(4),188,2005

れるインスリンというホルモンの抵抗性の増加や、脂肪細胞の機能異常が有力な説となっています。

一方、肥満がメタボリックシンドロームの原因であることは明らかです。肥満になると、脂肪組織や筋組織において糖の取り込み能力が低下し、糖代謝に必要なインスリンがうまく働かなくなるわけです。さらに、肥満は筋肉や肝臓でのグリコーゲ

ン合成酵素の活性を低下させます。これらの結果から、血糖値が高くなり、インスリン分泌が低下し、糖尿病や高血圧、高脂血症のリスクが高まるのです。特に、お尻や下腹部などに皮下脂肪がつく「洋ナシ型肥満」に比べて、内臓周りに脂肪が蓄積される「リンゴ（タル）型肥満」の方は、メタボリックシンドロームになりやすいといわれています。

緊急 咽頭結膜熱（プール熱）が大流行の恐れ、過去10年で最多

* 乳幼児を中心に夏に発生する咽頭結膜熱（プール熱）の患者が、今年は過去10年で最多のペースで発生しており、夏（7月～8月）にかけて大流行する恐れがあります。特に岐阜県は発症者数が多く保育園や幼稚園でさらに広がるのが心配されます

咽頭結膜熱とは？夏かぜ疾患のひとつで、プールを介して流行することが多いのでプール熱とも呼ばれます。また結膜炎を引き起こし、はやり目と呼ばれることもあります。年齢は7歳までが90%を占めています。

●どんな症状ですか？

発熱、咽頭炎、結膜炎が主症状ですが、全部揃わないこともあります。

- (1) 高熱：38-40度程度の高熱が4-5日前後続きます
- (2) 咽頭炎：のどが赤くなり、痛みを伴うこととも多いようです。扁桃腺炎もよく伴います。そのため食欲不振や不機嫌、よだれが出ます。5-7日で症状は軽減します。
- (3) 結膜炎：両側または片側の結膜が赤く充血します。

乳幼児では、嘔吐や下痢を伴うことがよくあります。その他、一般的なかぜの症状（頭痛、寒気、食欲不振、せき、鼻水、リンパ腺の腫れ）があります

●咽頭結膜熱（プール熱）の治療は？

ウイルス感染症なので、特別な薬はなく対症療法が主になります。

- (1) 口の中が痛くなることが多いので、食欲不振による脱水症に注意してください。出来るだけ、刺激の少ない、固くない物（ヨーグルト・プリン・ゼリー・アイスなど）や水分を十分に与えてください。
- (2) 結膜炎に対しては、抗生剤の目薬が処方されることが多いようです。
- (3) 熱が高いときに、熱さましを使ってもかまいませんが、使いすぎないようにしてください。

●咽頭結膜熱（プール熱）の予防は？

感染力は強力です。手をよく洗い、タオルの貸し借りはやめましょう。

水泳後の洗眼、うがい、シャワー、プールの塩素消毒もした方がよいでしょう。プールを介しての流行に対しては、水泳前後のシャワーなど一般的な予防方法の励行が大切です。

●いつから学校や幼稚園に行っていくの？

熱やのどの痛み、結膜炎の症状が消え、2日経過するまでは出席停止です。

実際は、元気になるまで5-7日くらい休んだ方がよいでしょう。



今回より、このコーナーでは当院のスタッフを順番に紹介してゆきます。

佐藤 洋子（さとう ひろこ）
【職種】事務員
古川町新栄町在住の四人家族
クリニックスのスマイルコンビのひとりです。
「花が、だーい好き！」いつも花に囲まれて、花のある生活をめざしています。また健康美容に関する情報を集め健康管理に努めています。休日には家族で散歩するのが楽しみです。クリニックスでは冷静沉着をモットーに、明るく親切な対応で患者様の不安な気持ちをやわらげるよう心がけておりますので、何でもお気軽にご相談ください。

スタッフ紹介

江尻内科循環器科クリニック



飛騨市古川町上気多631-1

Tel 0577-74-0041 Fax 0577-74-0057

診療時間 (月～土)午前8:30～12:00 午後3:30～6:30

水曜午後休診、土曜午後は1:30～4:00

<http://www.ejiri-clinic.info>