

「幸玉会館」創立35周年記念講演

生活習慣病で苦しまないための
心掛けから治療まで

—あなたはメタボリックシンドローム？—

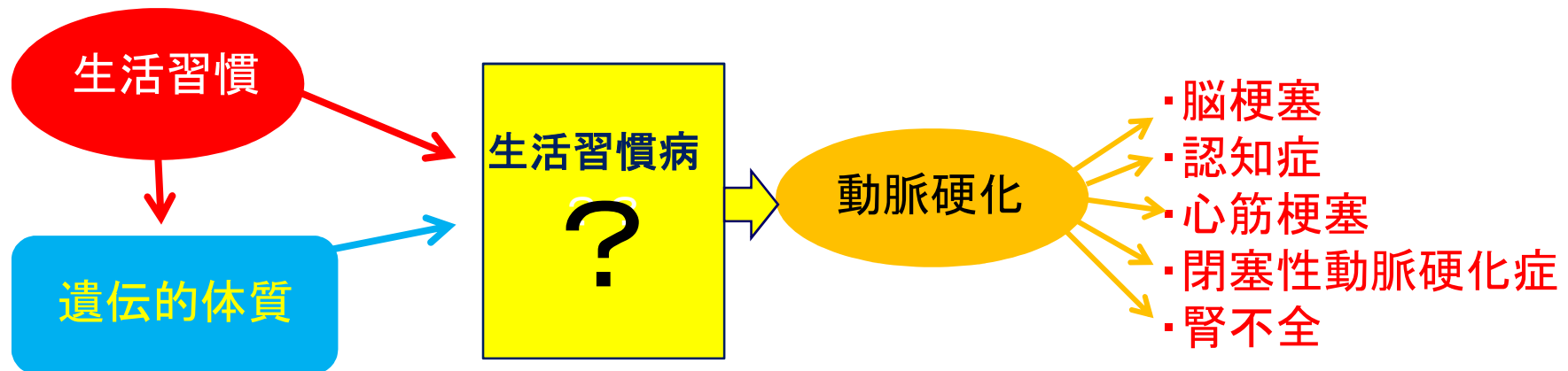
奈良県立医科大学 内分泌・代謝内科
岡本内科こどもクリニック
岡本 新悟

生活習慣病ってなに？

生活習慣病とは

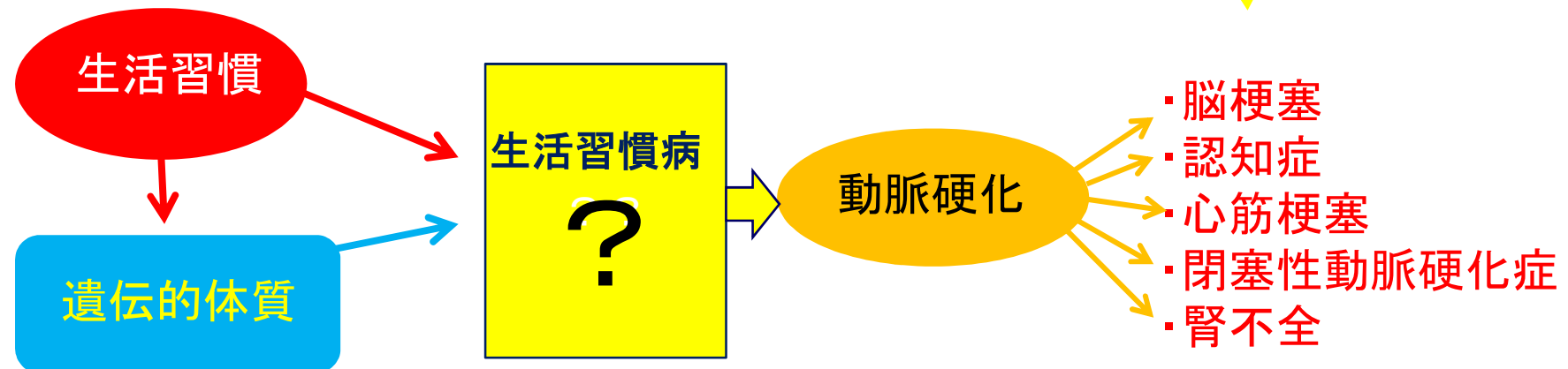
食生活や普段の運動、喫煙、心の持ち方も含めた生活習慣が直接の原因あるいは増悪因子となって動脈硬化を進行させ、

その結果心筋梗塞や脳血管障害あるいは認知症を引き起こす疾患で、生活習慣の改善により進行を食い止めることができる。



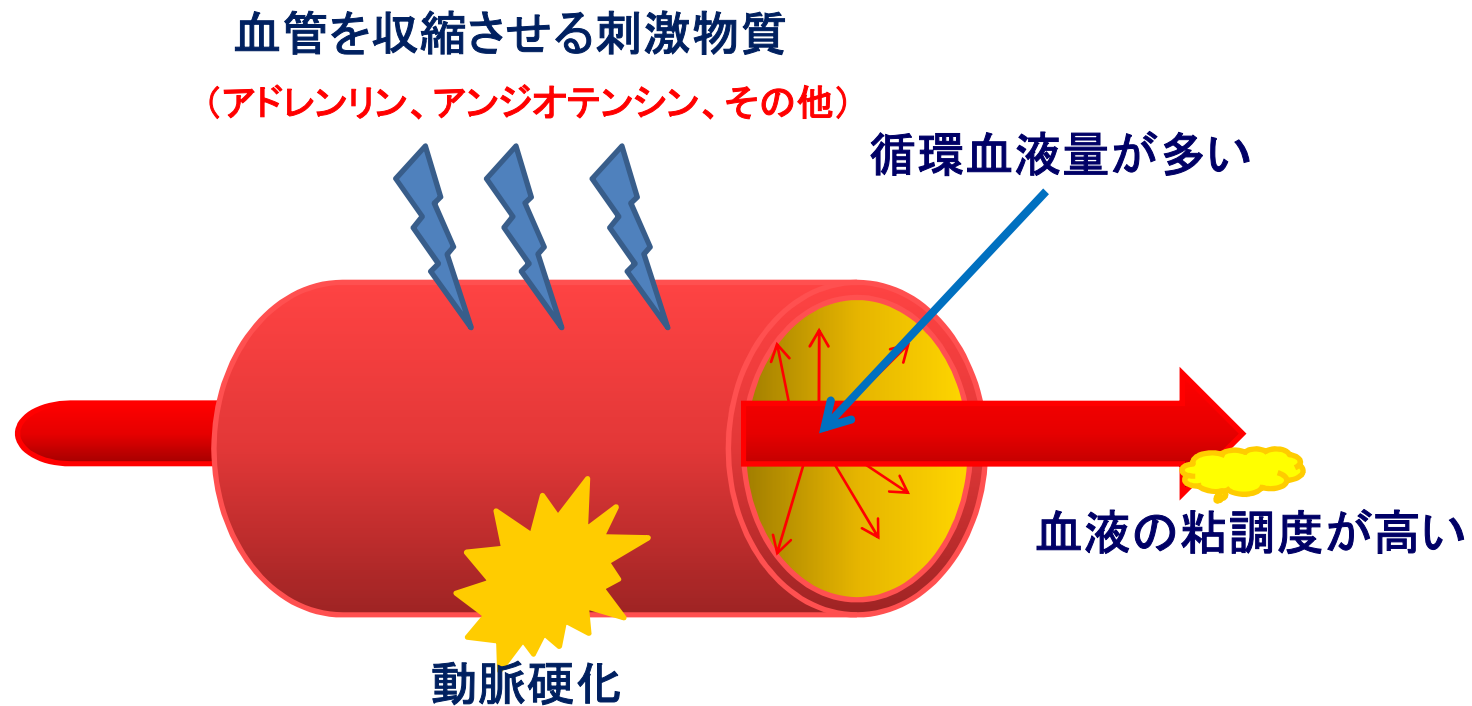
生活習慣病の中身とは

1. 高血圧症
2. 脂質異常症
(高脂血症)
3. 糖尿病
4. 肥満症

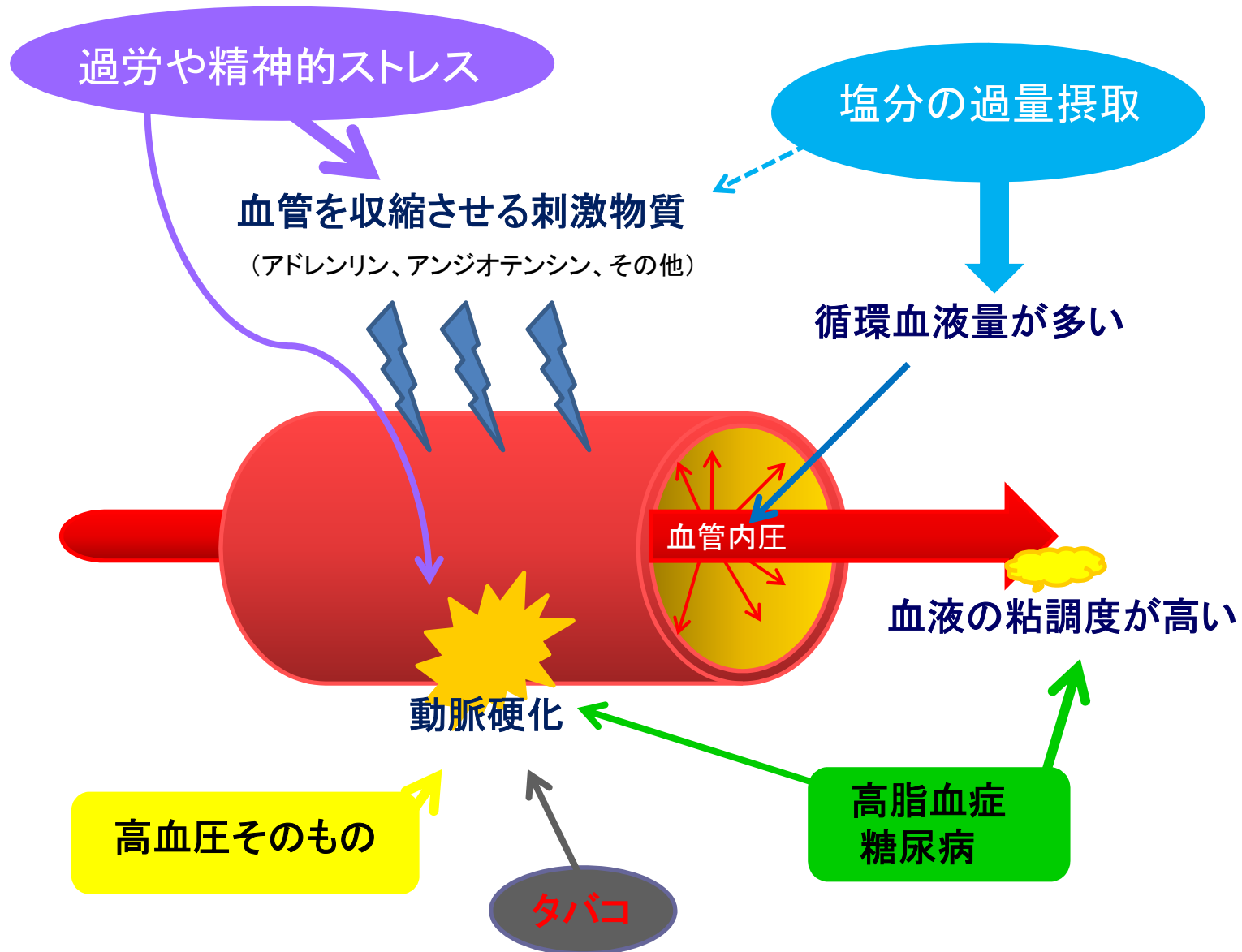


高血圧症とは本当はどんな病気？

“身体に必要な血液を血管を通して送るに必要な圧が
正常以上に高い状態が持続している状態”



生活習慣の何が高血圧に関係するか？



高血圧症に対する生活習慣の改善とは

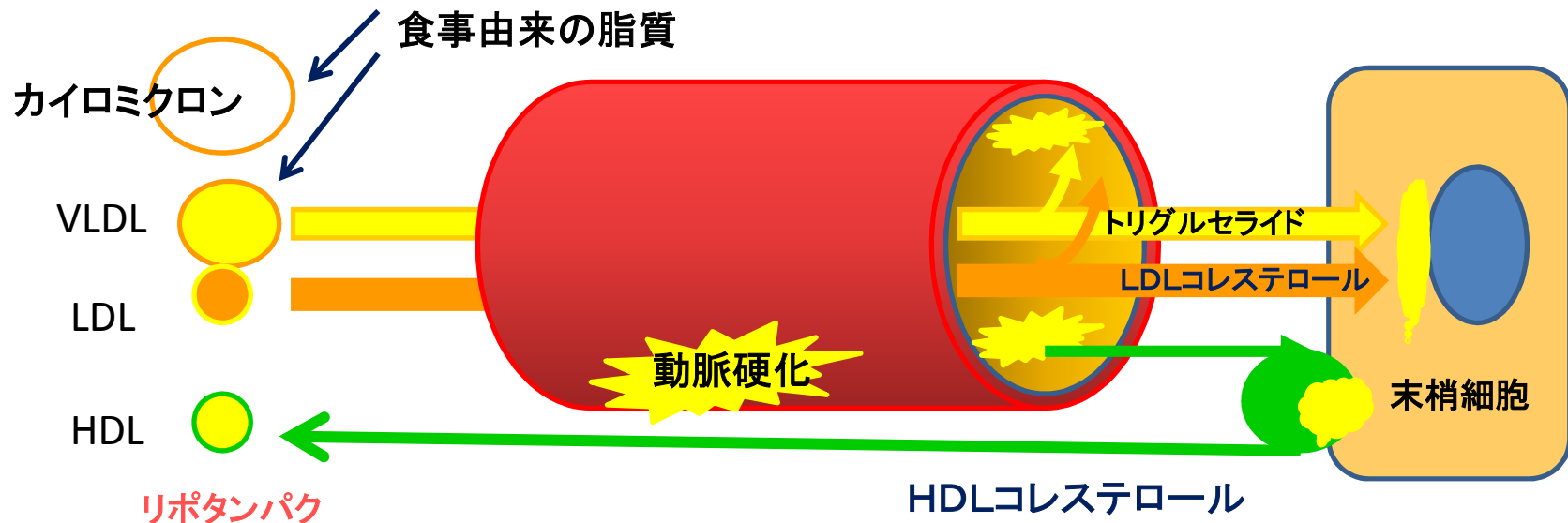
1. 治療を受けている場合、降圧剤の服用を欠かさない。
2. 塩分摂取量を減らす。
1日10g以下が目標
3. 過労と精神的ストレスをうまくコントロールする。
(私の精神的ストレス・コントロール法を最後に紹介)
4. タバコは禁物
(岡本式禁煙法をどうぞ)

脂質異常症（高脂血症）とはどんな病気？

“血液中のコレステロール、中性脂肪（トリグリセライド）のいずれかあるいは両者が持続的に高値、あるいはHDLコレステロールが低い場合を脂質異常症という。その状態が持続すると動脈硬化が進行し心筋梗塞あるいは脳梗塞が引き起こされる疾患である。

梗塞を起こすまで症状が無いことから

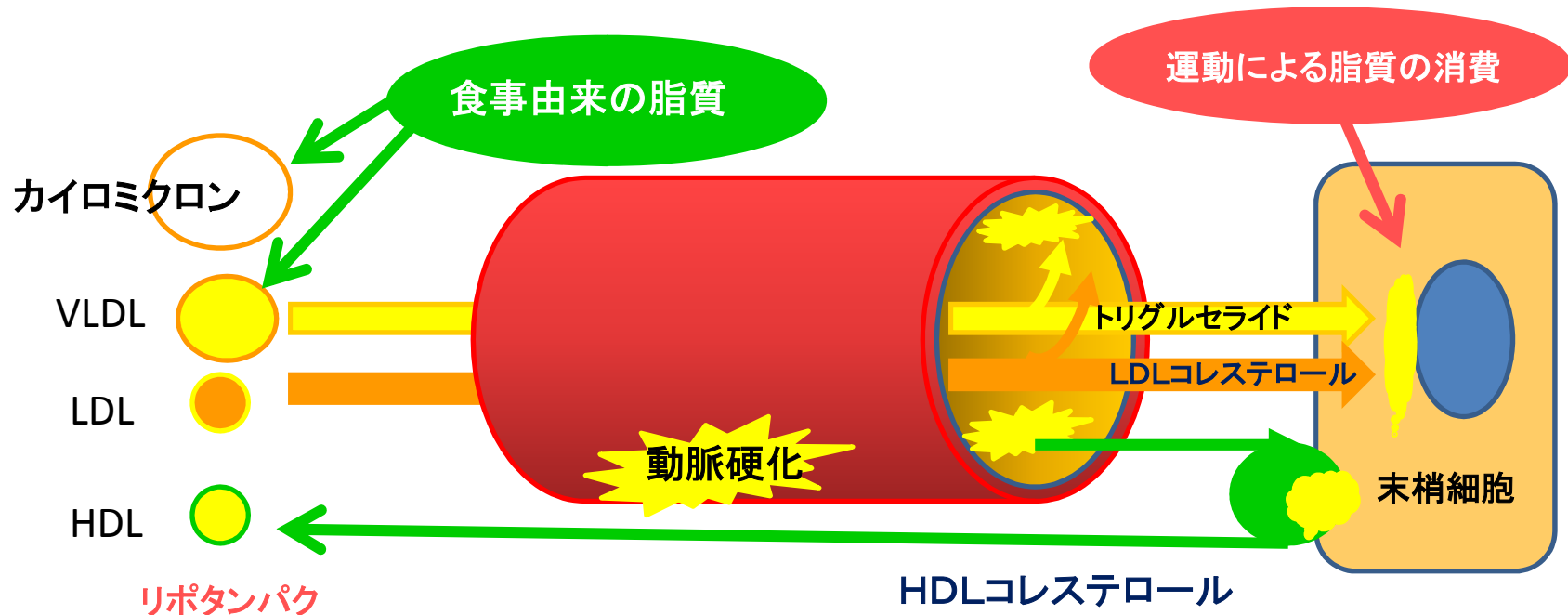
「沈黙の病気：silent disease）」とも呼ばれる。



生活習慣の何が脂質異常症に関係するか？

1. 本来体質による脂質異常症を原発性脂質異常症という(6つのタイプあり)。
2. 何らかの病気の結果脂質異常症を呈するものを二次性脂質異常症という。
3. 脂質異常症は原因を明らかにして治療することが最も重要である。

いずれの脂質異常症でも食事療法と運動は欠かせない



脂質異常症の診断基準

- 1) LDLコレステロール : 140mg/dl以上
- 2) トリグリセライド : 150mg/dl以上
- 3) HDLコレステロール : 40mg/dl以下

LDLコレステロールの治療目標

- 1) 低リスクの場合 : 140mg/dl以下
- 2) 中リスクの場合 : 120mg/dl以下
- 3) 高リスクの場合 : 100mg/dl以下

男性であることと、喫煙もリスクの1つである！

脂質異常症に対する生活習慣の改善とは

1. 自分の脂質異常症のタイプを知って治療を続けること。
2. 食事療法だけで血中LDLコレステロールは25%下げるのが限度。
中性脂肪(トリグリセライド: TG)は食事療法で50%は下げられる。
3. LDLコレステロールの高いタイプでは、卵を減らし、動物性脂肪を減らす。そして運動を続けること。
4. トリグリセライドが高いタイプでは、食事の炭水化物と総カロリーを減らす。
5. HDLコレステロールが低いタイプでは、卵と動物性脂肪を減らし、運動を積極的に行うこと。
6. 脂質異常症を有する場合にはタバコは禁物である。
7. 抗脂質異常症薬剤は継続して服用することが必要である。

糖尿病って一体どんな病気？

糖尿病とはインスリンの分泌低下あるいはインスリンの作用不足により血糖値が持続的に上昇し、口渇、多尿、全身倦怠感などを呈する疾患で、高血糖が続くことにより特徴的な合併症（網膜症、腎症、ニューロパチー、大血管障害）を伴うことになる。

糖尿病の病因のほとんどは不明であるが、現在病因に基づいて4つのタイプに分類されている。

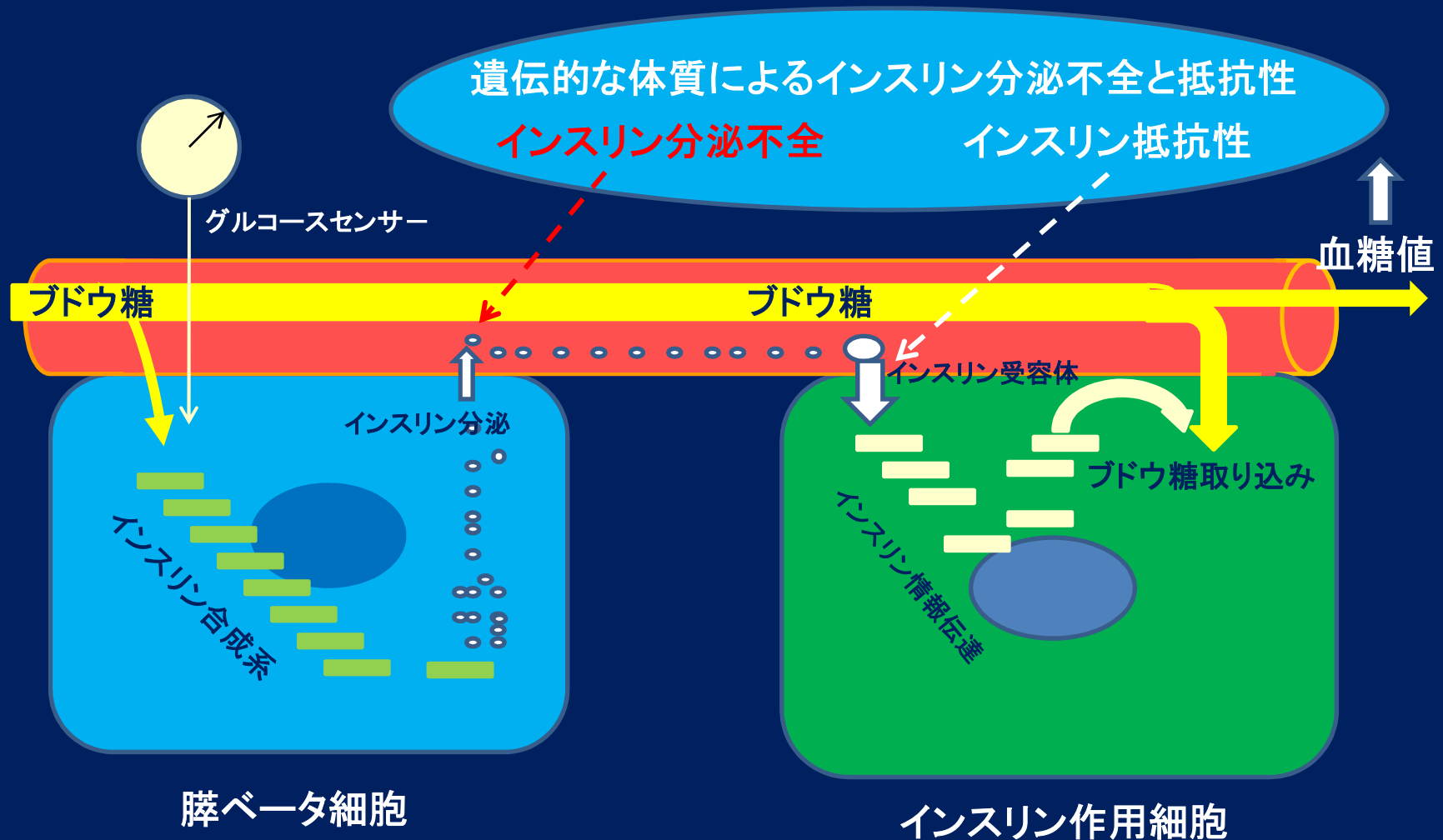
1型糖尿病は若年で急性発症するタイプで自己免疫がその原因とされており、2型糖尿病は原因不明で、インスリン分泌不全とインスリン抵抗性がその背景にあるとされている。

その他の特殊なタイプは原因の明らかな二次性糖尿病を言う。

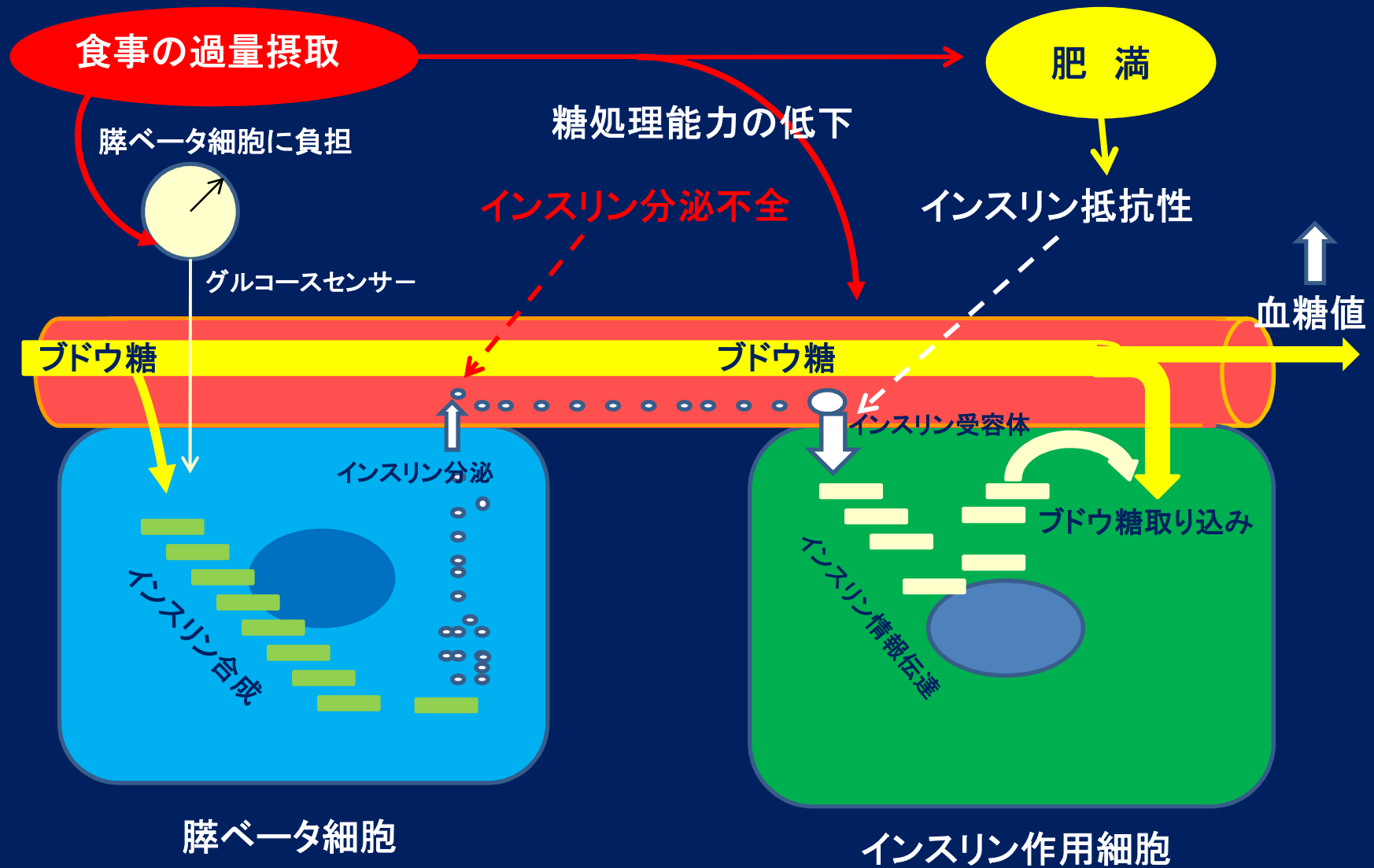
妊娠糖尿病は妊娠中のみ耐糖能の低下がみられるタイプである。

一言で説明できないのが糖尿病の特徴！

2型糖尿病はどこに異常がある病気か



生活習慣の何が糖尿病と関係するか



糖尿病に対する生活習慣の改善（1）

糖尿病でない人にとって

1. 他人ごとではない、自分も糖尿病になっている可能性があると考え年1回は検査を受ける。
2. 家族歴と、現在の体型および糖負荷試験の結果からある程度糖尿病になりやすさが分かる。
3. 糖尿病でなくても食事と運動療法の基本は糖尿病患者と同じ。
4. 自分だけでなく、家族を糖尿病の発症から守ることも親の務め。

糖尿病に対する生活習慣の改善（2）

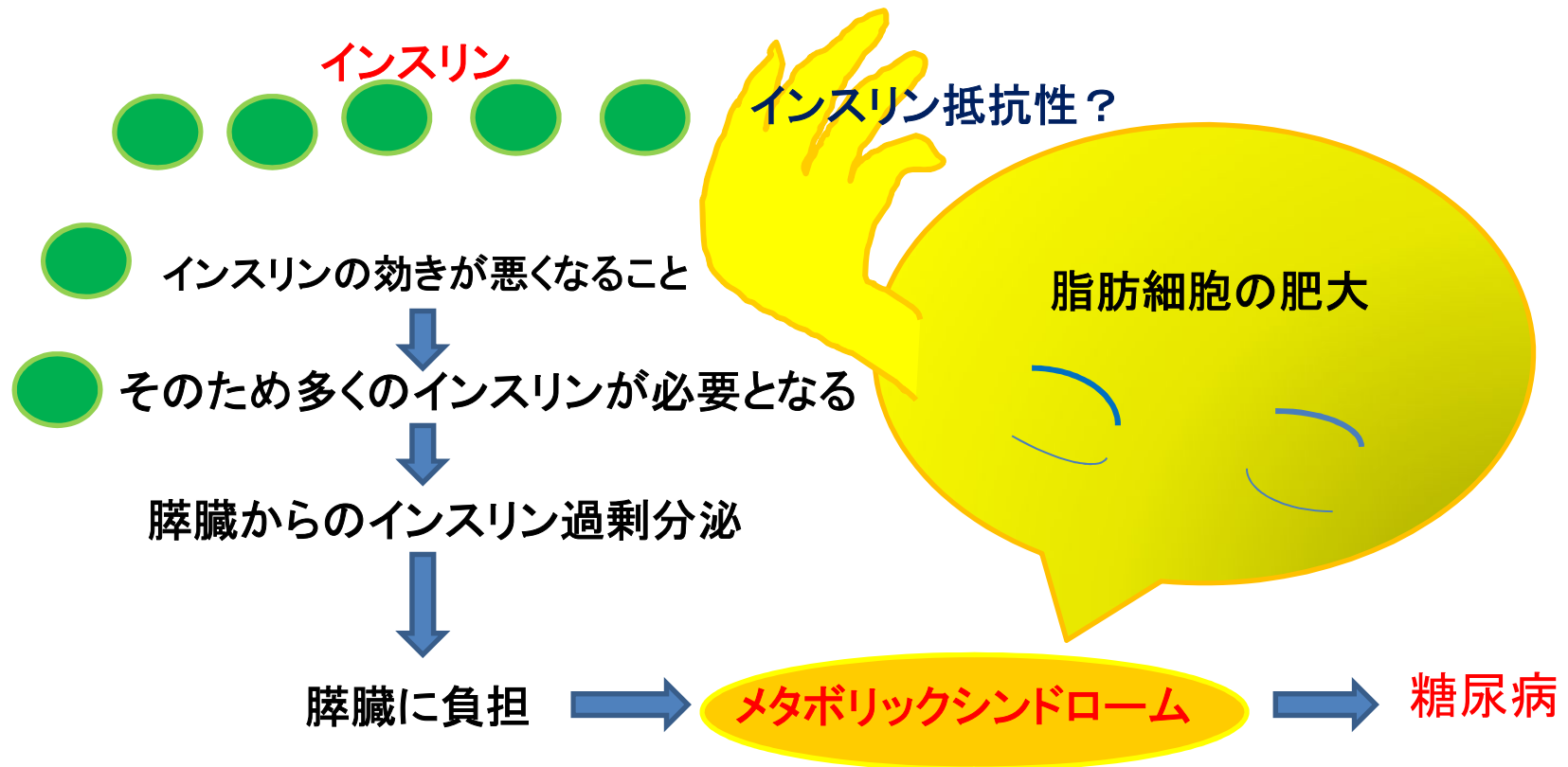
糖尿病治療を受けておられる方に

1. 糖尿病についての知識をしっかりと習得すること。
「彼を知り、己を知れば、百戦して危うからず」孫子
2. 自分の糖尿病は他の人の糖尿病とは異なることを知ること。
3. 現在治療を受けているなら、自分の糖尿病にとってインスリンや薬がどの様に作用しているのかを十分理解すること。
4. 食事療法と運動療法なくしてどのような糖尿病も良い治療ができないことを理解しておくこと。
5. 食事療法の基本は「必要最少量のカロリーとバランスのとれた食事」である。
食べる前の簡単なカロリー計算法＝「1単位（一握り）」×80

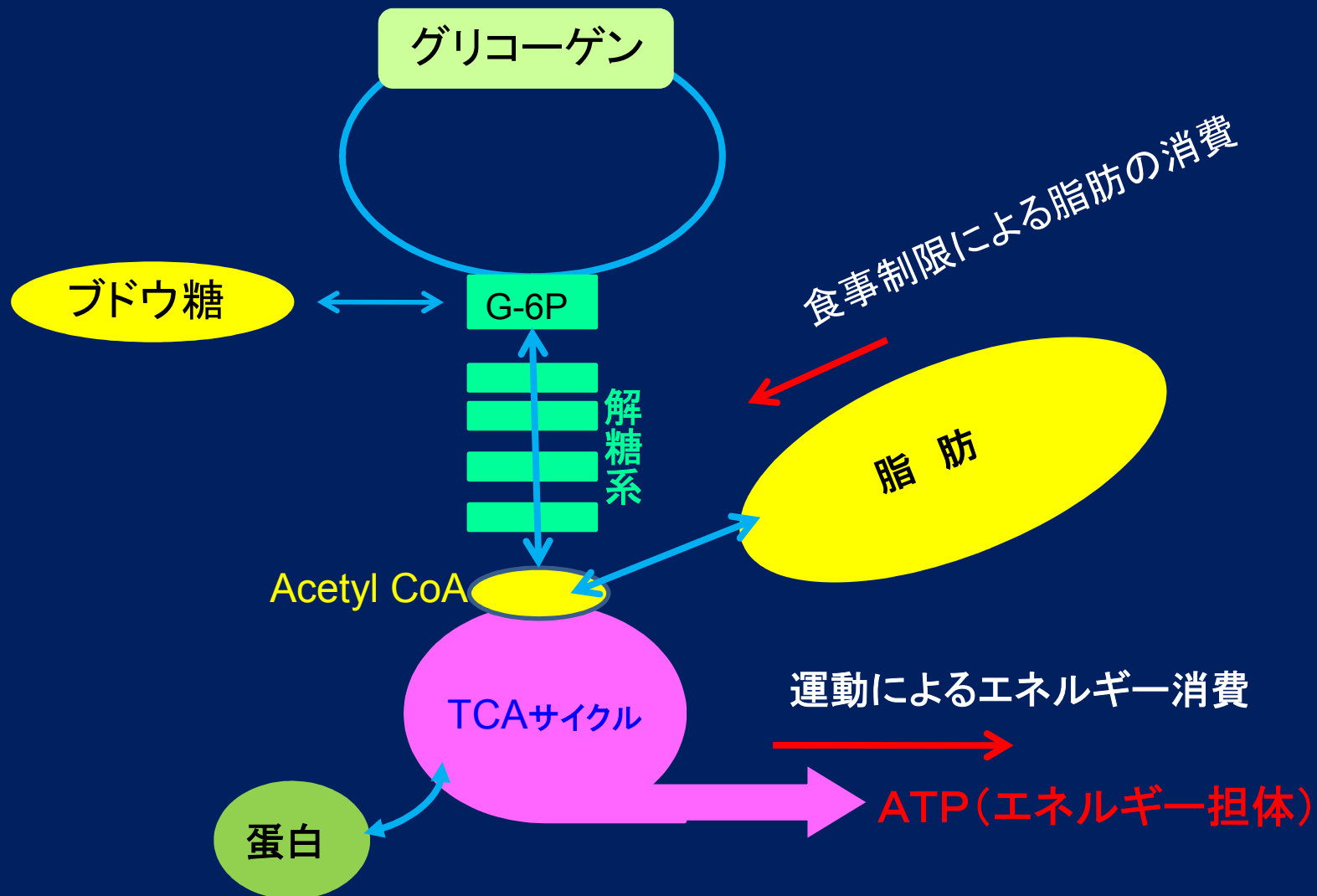
肥満症って病気？

肥満症とは、脂肪細胞に蓄積される脂質（おもに中性脂肪）が過量となって、体構成に占める脂肪が過剰となり、代謝面と生活のQOLに障害を呈する疾患である。

代謝における障害は**インスリン抵抗性**が主たる要因である。



貯蔵型栄養素である脂肪を燃やすには



肥満症にたいする生活習慣の改善

1. 自分の肥満度がどの程度か計算してみる。
BMI(肥満度と理解してよい) = 体重(Kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
BMI = 22が理想体重
BMI = 25 < 肥満
BMI = 30 < 中等度肥満
BMI = 35 < 高度肥満
2. 内臓肥満か皮下脂肪型肥満かによって危険度が違う。
3. 脂肪を消費するためには食事と運動しかない。
4. 脂肪を減らす健康食品は全てウソ！
(口から入れて脂肪を減らす物は毒しかない)

生活習慣病に共通の「自分でできる治療」

1. まずは生活習慣病のしくみを理解すること
2. 食事療法
3. 運動療法
4. ストレスと上手につきあう生き方

生活習慣病を甘く見ればどうなる？

高血圧症

脂質異常症

糖尿病

肥満症

Deadly Quartet

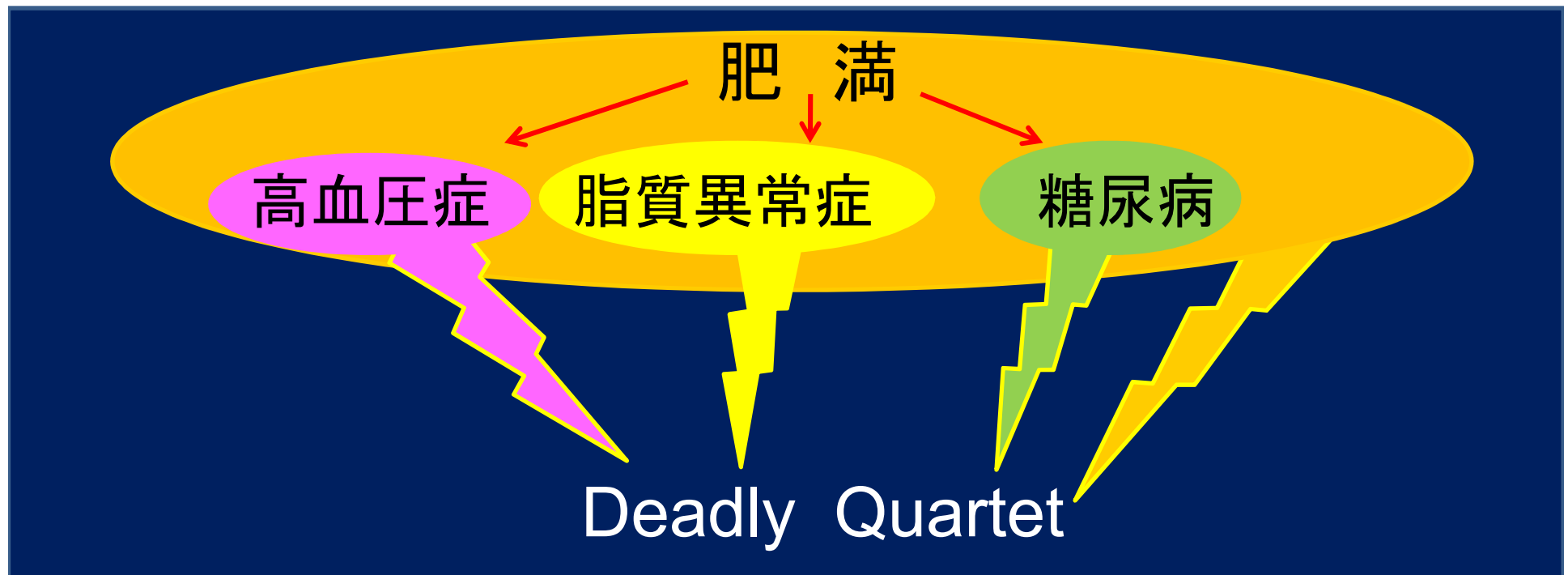
？

メタボリックシンドロームって何？

メタボリックシンドロームとは、肥満を基調とした生活習慣病の前状態で、放置することで高血圧症、脂質異常症、糖尿病で苦しむことになり、最終的には動脈硬化から心筋梗塞や脳梗塞を高頻度に引き起こすことになる状態である。

この状態は病気ではなく、生活習慣病の予備軍としての管理が必要である。

(特定健診・特定保健指導の目的)



メタボリックシンドロームの基準 (1) 腹囲

腹囲: 男性 85cm以上 女性 90cm 以上

腹囲が男性 85cm 未満、女性 90cm 未満でもBMI25以上

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

(腹囲は内臓脂肪と相関するというデータによる)

岡本先生は 身長: 168cm 体重: 65kg

$$\text{BMI} = 65 \div 1.68 \div 1.68 = 23$$

普段の健康管理の成果です !

メタボリックシンドロームの基準 (2) 血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上

拡張期血圧 85mmHg 以上

mmHg とは水銀柱の高さ

180mmHg の血圧とは 2m45cm の噴水に相当する

メタボリックシンドロームの基準 (3)脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上

HDLコレステロール 40mg/dl 以下

LDLコレステロールは基準に入っていない

中性脂肪(トリグリセライド)は糖由来
食事による影響が大きい

メタボリックシンドロームの基準 (4) 血糖値

空腹時血糖 100mg/dl 以上

ヘモグロビンA1c 5.2% 以上

耐糖能障害 (正常と糖尿病の境界)というレベル

メタボリックシンドロームと診断されたら

1. 食事療法

- ① カロリー制限
- ② バランスのとれた食事
- ③ 塩分制限
- ④ 動物性脂肪の制限

2. 運動療法

- ① 1日30分程度 少し汗をかく程度の運動を続ける
- ② 全身の筋肉をくまなく刺激する運動が良い

アンチエイジング医学からみた 若々しく長生きできるための秘訣とは

1. カロリス(カロリー制限)仮説

結論は「腹八分目」が長生きの秘訣

2. 酸化ストレス仮説

結論は適度の運動は長生きの秘訣

メタリックシンドローム
に対する治療と同じ

3. sense of well being (ごきげん) 仮説

結論は「ごきげんで幸せであること」

→ あらゆることに感謝して
生きること (私の祖父)

生活の楽しみ度合いと血管病

津金昌一郎:「サーキュレーション」誌 2009年

精神修養こそ健康の要訣

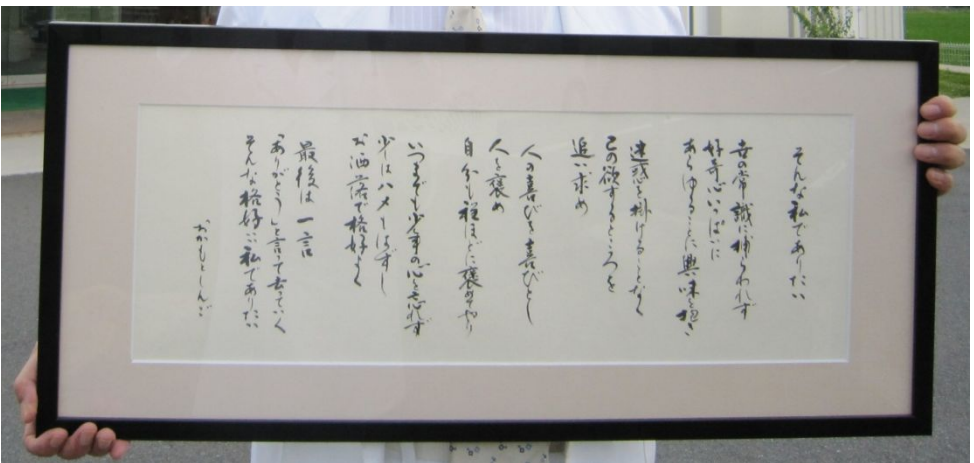


私もささやかながら努力中

病があっても、年をとっても、若々しく生きるには

1. 「若い」という言葉には「年齢的に若い」だけでなく、「夢と希望に満ち溢れ、生き生きしている」というイメージがある。
2. 病があって年をとっていても「夢と希望に満ち、生き生きとした生き方」がある。
3. 多くの患者さんから学んだ知恵、その様な患者さんは病を正しく理解し、それを生きるバネとしてプラスに受け止めながら日々治療を怠らず、「好奇心に満ち溢れ」いつも「新たな事にチャレンジ」している。
4. 「好奇心と新たなチャレンジ」に若さを維持するヒントが隠れている。
5. 若さを維持するということは「脳の若さを維持すること」である。
6. そしてストレスと上手に付き合うこと「何事にも感謝して生きること」である。





そんな私でありたい

世の常識に捉われず

好奇心いっぱい

あらゆることに興味を抱き

迷惑を掛けることなく

己の欲するところを

追い求め

人の喜びを喜びとし

人を褒め

自分も程々に褒めてやり

いつまでも少年の心を忘れず

少しはハメもはずし

御洒落で格好よく

最後は一言

「ありがとう」と言って去っていく
そんな格好いい私でありたい

おかもと しんご