

生活習慣病対策

～メタボリックシンドロームを知る～

■平成19年6月9日(土)開催 ■マリトピア(3階・瑞兆)



腹囲が基準値(男性85cm・女性90cm)以上(内臓脂肪型肥満)であり血糖値、血圧、血中脂質のうち2つ以上に異常がある場合は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれています。内臓脂肪型肥満が代謝異常を起こす、放置し続けると、動脈硬化が起こりやすく、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞のリスクが大きくなります。現在、40歳以上の男性の2人に1人、女性5人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる者、また予備群と言われています。

佐賀県医師会では、より多くの人にメタボリックシンドロームについて正しい医学知識を身につけてもらうため、「生活習慣病対策・メタボリックシンドロームを知る」をテーマに、公開講座を行いました。

《演題》
特別講演 2 「メタボを斬る!メタボ体型解消体験談」
厚生労働副大臣・参議院議員 武見 敬三氏

医療制度改革のひとつとして「メタボ」退治に予防医学では初めて保険給付することになりました。審議の過程で、私自身「メタボ」予備群だと分かり、専門家の支援の下で、月1回健診、CTスキャンを受け、食事と運動の改善プログラムに取り組みことになりました。当時の体重84kg、腹囲100.5cm。記者会見で体重を5kg、腹囲を5cm減らすという目標を立てました。検査のほか、生活では3食以外の夜食は食べない、揚げ物は1日1品、お菓子は2日に1個、コーヒーは砂糖抜き。運動は歩幅を広げて10〜15分しっかりと歩くことなどです。

最も苦労したのは空腹のまま寝ること。慣れるのに1ヶ月かかりました。家族の叱咤

「人は血管とともに老いる」といわれます。血管は年々とも硬くなるからです。動脈の壁が硬く、厚くなり、内腔が狭く、血流が悪くなると動脈硬化になり、心筋梗塞や脳卒中の原因になります。ウエスト周りが男性で85cm、女性で90cm以上の人は内臓肥満で、それに動脈硬化をひき起こす危険因子である高血圧、糖尿病、中性脂肪高値が複数加わるとメタボリックシンドロームになります。福岡県・久山町の住民検診で、ウエスト周りが「メタボ」の基準を超えた人が男性で約30%、女性で20%ありました。「メタボ」の人が心血管事故に遭う確率は10%強。「メタボ」でない人の約2倍です。

《演題》
特別講演 1 「メタボリックシンドローム～ここがこわい～」
佐賀大学医学部循環器内科 准教授 井上 晃男先生

「メタボ」の特別な治療法は

病気を治療するよりも、予防することが大切です。

「胃腸の周囲の脂肪が極端に増える内臓脂肪型肥満がメタボリックシンドロームです。内臓脂肪がたまると、動脈硬化を進め、心筋梗塞、脳卒中を引き起こしやすくなります。」



講師 武見 敬三氏プロフィール
厚生労働副大臣・参議院議員

《略歴》1951年11月5日東京都生まれ(56歳)。1974年慶応義塾大学法学部政治学科卒。1995年参議院議員初当選。1998年外務政務次官。2001年参議院外交防衛委員会委員長。2003年参議院厚生労働委員会筆頭理事。2004年自民党政務調査会副会長(厚生労働担当)。自民党社会保険等改革WG主査。現在、安倍内閣で厚生労働副大臣。



講師 井上 晃男准教授プロフィール
佐賀大学医学部 循環器内科 准教授

《略歴》1955年12月28日東京都生まれ(51歳)。1981年信州大学医学部卒業。1981年日本赤十字社医療センター研修医。1983年日本赤十字社医療センター内科医員。1984年獨協医科大学越谷病院循環器内科助手。1991年獨協医科大学越谷病院循環器内科講師。2004年佐賀大学医学部循環器内科助教授。2007年佐賀大学医学部循環器内科准教授(名称変更)