



生活習慣の見直しで健康ライフを

市民の生活習慣病予防を目的とした「すこやか健康講座」が市保健センターを会場に1月から3月までの日程で開催されています。講座では、多くの市民が専門家による講演に耳を傾けました。このうち、「メタボリックシンドローム」と「睡眠時無呼吸症候群」をテーマとした講座について、その内容をご紹介します。

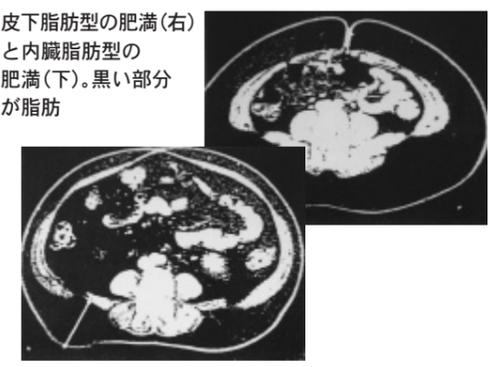
まず内臓脂肪を減らしメタボ予防を

秋田県総合保健事業団・医師 浜出直人氏

講座は、市民の生活習慣病予防を目的に開かれているもので、毎回テーマを変え、5回の開催が予定されています。1月27日には、北秋田市の特定健康診査や保健指導なども行っている財団法人秋田県総合事業団の医師・浜出直人氏が「メタボリックシンドロームの予防について」をテーマに講演しました。

■全国で1960万人もの該当者 浜出氏は、メタボリックシンドローム

ムを「肥満や高血圧、脂質異常、高血糖などの異常が、軽度であっても複数あり、その状態が長く続く」と動脈の壁が厚く硬くなり、血液が流れなくなつて心筋梗塞や脳卒中になる危険性が非常に高くなる。わかりやすく言えば、肥満や高血圧が原因となりコレステロールで血管が詰まりつつある状態」と説明。また、「メタボリックシンドロームの推定該当者は全国で1960万人、40歳から74歳の男性は2人に1人、女性は5人に1人が該当し、女性では更年期以降該当する人が増える傾向にある」と現状を紹介しました。



皮下脂肪型の肥満(右)と内臓脂肪型の肥満(下)。黒い部分が脂肪

■重症者ほど認識が低い傾向
その上で、「始めは軽度でも知らず知らずのうちに大きな病気につながるのだが、症状が出ないと気が

つかず、メタボと診断されても事後指導に来てくれない。重症者ほどの傾向がある」と、健診を進める立場からメタボ予防への認識の低さを指摘しました。

■要注意「内臓脂肪型肥満」
メタボとの関係については、肥満特に中性脂肪を多く蓄える内臓脂肪型の肥満を上げ、「中性脂肪は血管の傷を治し血圧を下げる善玉物質を減らすとともにその逆の作用をする悪玉物質を増やす」と解説。

■普段から体重や食生活に関心をメタボの予防については、「まずは内臓脂肪を減らすこと。体重を意識することが大切。朝食前と夕食後に体重を図って記録し、変化を見ることが関心を持つ。週末には体脂肪測定を」と呼びかけました。食生活では、▽1日3食とる▽ゆつくり噛む。量は腹8分目にする▽夕食後の間食や夜食はしない(夕食後歯を磨く)▽野菜や海藻などの食物繊維を多くとる(たんぱく質、炭水化物1の割合が望ましい)▽糖分や動物性脂肪の多い食品の摂取を減らす▽大豆や青背魚などの善玉物質を含む食品をとる、といったポイントを上げました。

合併症の悪循環も「睡眠時無呼吸症候群」

児玉内科クリニック 児玉達彦氏 院長

2月3日には、児玉内科クリニック・児玉達彦院長の講演で「睡眠時無呼吸症候群」について理解を深めました。

睡眠時無呼吸症候群とは、睡眠時に呼吸停止または低呼吸になる病気。全国では約200万人がこの症候群であるといわれています。

児玉院長は、「無呼吸になるのは空気の通り道である上気道が閉塞し、狭くなるため。扁桃肥大や少顎症、鼻の構造的な問題、飲酒による筋緊張の低下などさまざま。症状としては、▽いびきをかく▽日中の眠気▽熟睡感がない▽起床時に頭痛がある▽眠っている間に呼吸が止まる、といったものがある。肥満や夜尿症、うつ状態などもその兆候の一つ」と原因と症状について解説。

■高血圧、心筋梗塞などの合併症も
また、「肥満になるのは、不眠で生活のリズムが狂い、食事の回数なども増えてしまうため。この病気は生活習慣病の一つとも言われ、メタボリック症候群とも互いに関連して

いる。不眠が原因となつて高血圧や心筋梗塞などの合併症も引き起こす」と悪循環をもたらしてしまうことの怖さを指摘しました。

■高まる合併症の危険性

合併症には、高血圧、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、糖尿病、脳卒中などがあり、心疾患は平均値の1.2倍から6.9倍、脳卒中については10.8倍も危険性が高まるといわれているそうです。

■気になったらすぐに受診を

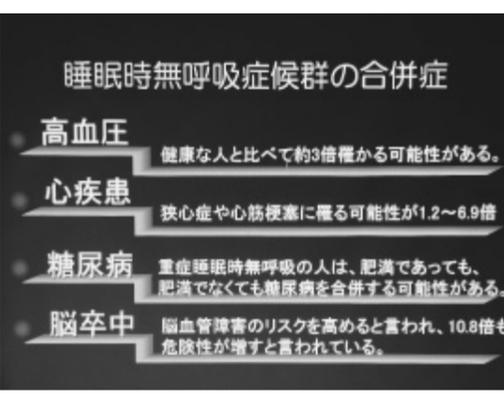
診断については、「10秒以上の無呼吸が一晩7時間の睡眠中に30回以上、1時間当たりでは5回以上起こつたらこの病気を疑うべき。傾向としては、太った壮・中年の男性に多い。思い当たる症状があったらすぐ受診してほしい。眠気、耳鳴、耳びき、耳鼻科疾患、生活習慣などについて問診を行い診断する。睡眠時の症状は自分では気がつかないのでパートナー同席が望ましい」とアドバイスしていました。

■生活習慣を見直して

治療には、「まずはじめに自分の生活を見直すこと。肥満やお酒の過飲は大敵。たばこも無呼吸症状を促進させる」と生活習慣を改めることを勧めた上で、内科的・外科的治療法を紹介。内科的には、機械で呼吸を調整するCPAP(シーパップ)装置の利用の例を上げ、実際に装着して使用感を説明しました。外科的には、咽頭や扁桃、アデノイドが原因で気道を塞ぐのを防ぐために手術によって取り除く治療法を紹介し、医師と治療法を十分話し合うことを勧めました。



▶睡眠時無呼吸症の主な症状。「少しでも気になることがあったら医師に相談してほしい」と児玉医師



▶睡眠時無呼吸症候群の合併症の例。高血圧、心疾患などの病気につながる可能性が高まる