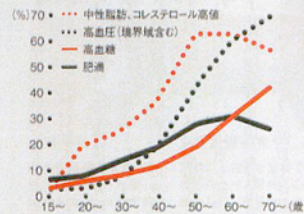


掲 閉経はこの変化にさらなる追い打ちをかけます。

「閉経とともに、血圧の上昇を抑えたり、善玉・悪玉コレステロールのバランスを保ってくれる女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が急激に減ってしまいます。閉経は個人差なく、みんなに平等にやってきます。それを見越して早めにメタボ対策を練っておきましょう(梶山さん)」

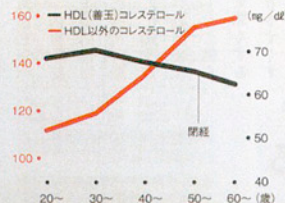
「メタボといっても、別に命にかかわる病気じゃない」と侮ってはいけません。メタボ度＝血管年齢で、メタボ度の高い人は心筋梗塞などの心臓病のリスクが高くなるのです。最近、ジーンズがきつくなったりしていませんか？ まずはへそ周囲径を測るところから始めましょう。

女性は40代後半から代謝が大きく変わる



メタボリックシンドロームの構成要素(肥満)「中性脂肪、コレステロール高値」「高血圧」「高血糖」の人は年齢を過って多くなります。女性の場合は閉経前後(50歳ごろ)から増え、60代、70代と増加します。(データ:平成11年国民健康・栄養調査)

コレステロールも悪玉が増加する



女性ホルモン(エストロゲン)には、LDL(悪玉)コレステロールの消費を促したり、HDL(善玉)コレステロールを増やす作用があります。閉経を境にエストロゲンの分泌が急激に減ると両者のバランスが悪くなり、LDLが増えちゃいます。(データ:平成15年国民健康・栄養調査)

理由は女性ホルモンの減少と基礎代謝の低下

特に内臓脂肪が増加

だから
胴まわりが太くなる

女性の
メタボにご注意

45歳は代謝の「曲がり角」 女のメタボ

代謝の曲がり角を越えるとこんなリスクが……



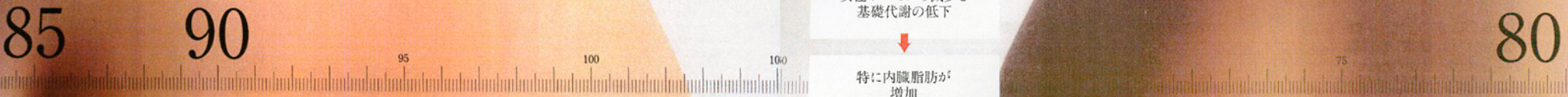
結果

へそまわり90cm、いえいえ80cmでも要注意!
代謝の変化で
血管トラブルが忍び寄ります

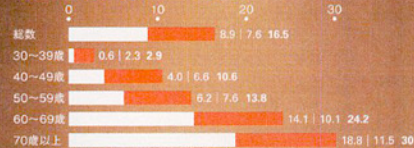
になりたくない!

閉経を迎え女性ホルモンの分泌が減ることで、「誰でも太りやすく」なります。実際、女性のメタボが増え始めるのは閉経前後から。そうなる前に始めておきたいメタボ対策。まずはおへその部分で胴まわりを測るところからスタート。

取材・文/竹島由起 撮影/金子真一(96~99ページ) イラスト/寺田久美



女性のメタボは40代から増える



■メタボと考えられる人 ■メタボの予備軍 二つの和
(データ:平成16年国民健康・栄養調査)

photo: Christopher Thomas/Photonica/amanaimages

まずは、今すぐに家でできることからメタボ対策をスタートしましょう。初めの一步は自分の現状を知ること。メジャーでヘそ周囲径を測ってみましょう。90cm以上はメタボ、85cm以上は「予備軍」と考えられます。できれば体重も測ってBMI(体重kg÷身長m×身長m)を計算してみよう。25以上は肥満、30以上は高度肥満。注意が必要

また、体重が増えたとすると血圧も上昇しがち。家庭用の血圧計を用意して、ヘそ周囲、体重とともに記録をとっておけば万全です。

ところで、なぜメタボではヘそ周囲径にこだわるのでしょうか？

答えは、ヘそ周囲径がおよそ、内臓脂肪の量と比例していると考えられるからです。最近の研究で、内臓脂肪とは単なるエネルギーの貯蔵庫ではなく、体調にかかわる生理活性

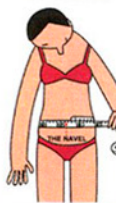
物質を生産する場所でもあると分かってきました。ところが、内臓脂肪が蓄積し過ぎると、この生理活性物質のうち「善玉」の生産が減り、「悪玉」が増えます。善玉として働くのが「アディポネクチン」で、動脈硬化を防ぎます。一方、悪玉として働くのが「インスリン」の働きを悪くする「TNF- α 」、血圧がでやすくなる「PAI-1」などです。

北青山Dクリニック院長の阿保義久さんは「こうした生理活性物質の分泌の変化で高血圧や高血糖、動脈硬化などの症状がより進みメタボの悪循環に陥ることが分かっています。悪循環を断ち切るには、とにかく内臓脂肪を減らすことです」と説明します。

代謝の曲がり角を早期発見しよう セルフチェック

1 ヘそ周囲径をメジャーで測定

くびれではなく必ずヘその位置を



計測するのはウエスト(くびれ)のサイズではなく、ヘその周囲径。自分で水平にメジャーを巻くのはなかなか難しいので、鏡の斜で測るか、家族などに測ってもらいましょう。

2 血圧を測る

朝、血圧が高くなっていないかをチェック

病院で検査を受ける日中は血圧が下がっても、朝起き抜けに血圧が上がる「早朝高血圧」の人は注意が必要です。

手軽に分かる ヘそ周囲径と血圧の測定で「血管トラブル」を食い止める

1st step

メタボリックシンドロームの診断基準

ヘそ回りの胴囲
女性90cm以上(男性85cm以上)
内臓脂肪面積100cm²以上

以下のうち2項目以上が該当

&

血圧	脂質代謝	糖代謝
上 収縮期 130mmHg以上 かつ/または 下 拡張期 85mmHg以上	中性脂肪 150mg/dl以上 かつ/または HDLコレステロール 40mg/dl未満	空腹時血糖値 110mg/dl以上

心臓病のリスク(「久山町研究」より)

異常該当 3項目 **+1.6 倍** 該当 4項目以上 **+3.2 倍**

会

社の健診などが定期的に受けられる男性に比べ、女性は自分の健康状態をチェックするチャンスが少ないもの。積極的に人間ドックなどを受け、まずは「閉経前」「健康なとき」のデータを記録しておくことが重要だ。

「40代前半で一度受診して、まず自分の基準値を知っておく」といでしょう。特に家族の中に糖尿病の人がいる場合は、糖負荷検査を受けておく安心です(梶山さん)

「40歳になったら、自分の代謝と血管の状態を知っておくべき。最低でも、年に1回は血液検査を受けて、中性脂肪値、LDLとHDLコレステロール値、血糖値は調べておきましょう(阿保さん)」

さまざまなドックのメニューの中でも、受けておくと役に立つのが、自分の動脈年齢が分かる「動脈硬化ドック」や「アンチエイジングドック」

「ク」。血圧脈波検査などの結果から、血管の柔軟性や厚さ、詰まり具合などを調べ、心臓病などのリスクの高さがはっきりと分かります。

「超音波で頸動脈の動脈壁の厚さを調べると、若い人が0.6~0.7mmなのに対し、40歳を過ぎると1mmを越す人が増えてきます。1.2mmを越すと、血管の壁が厚くなり動脈硬化状態になっていると考えます(阿保さん)」

「アンチエイジングドックでも、40歳を過ぎると動脈硬化の数値でひっかかる人が増えてきます。これは「太っているから」「やせているから」というように外見からは分からないので、やはり一度検査を受けてみるというでしょう(梶山さん)」

45歳を過ぎたら 1度は クリニックなどで検査を

2nd step

医療機関で 検査を受けましょう



撮影/小林キユウ

血液検査

中性脂肪値、善玉・悪玉コレステロール値、血糖値など、メタボ診断と予防の鍵となる検査。この検査は最低でも1年に1回は受けましょう。

糖負荷検査

空腹時の血糖値を測った後、ブドウ糖入りのドリンクをのみ、1時間後と2時間後に再測定して、インスリンの働き具合を調べる。糖尿病の診断には欠かせません。

血圧脈波検査

左右の上腕部と足首で血圧を比べ、同時に心臓から押し出された血液が手足に届くまでの速度を測ることで血管の硬さや詰まり具合などを診断します。

腹部CT検査

お腹の断層写真を撮ることで、内臓脂肪と皮下脂肪の状態を検査。メタボ診断基準のヘそ周囲径90cmはこの画像の内臓脂肪面積から算出されました。

検査項目	検査結果
血圧	110/70 mmHg
空腹血糖	100 mg/dl
中性脂肪	150 mg/dl
HDLコレステロール	40 mg/dl
LDLコレステロール	150 mg/dl
尿酸	7.0 mg/dl
肝臓酵素	正常範囲内
腎臓酵素	正常範囲内
ヘモグロビンA1c	5.8%

血圧脈波検査の解析結果例(北青山Dクリニック)。動脈のしなやかさや詰まり具合などが分かります。

アンチエイジングドックや動脈硬化ドックが受けられるクリニック

清和会新所沢清和病院	●アンチエイジングドック	埼玉県所沢市特米141-3 ☎04-2943-1101
緑が丘駅前クリニック	●アンチエイジングドック	千葉県八千代市緑が丘1-1-1 公園都市プラザ1階 ☎047-458-8601
北青山Dクリニック	●アンチエイジングドック ●動脈硬化ドック	東京都渋谷区神宮前3-7-10 AKERA(アケラ)ビル 地下1階 ☎03-5411-3555
マリシア ガーデンクリニック	●アンチエイジングドック	東京都新宿区高野町3-7-1 新宿パークタワーN棟 11F ☎0120-550-104
だいたいクリニック 健診センター	●アンチエイジングドック ●動脈硬化検査	愛知県名古屋市中区白鳥町8 ☎052-611-6680
梶山内科クリニック	●アンチエイジングドック	京都市右京区西院通分町25-1-136 イオンモール京都ハナ3階 メディカルプラザ京都 ☎075-326-8739 FAX: 075-326-8741
下山医院	●動脈硬化ドック	鳥取県米子市上原5-5-43 ☎0859-32-8252
青木脳神経外科・形成外科	●アンチエイジングドック	高知県高知市高知新町1丁目6-26 ☎088-885-3600
武田スポーツ・栄養クリニック	●アンチエイジング検査	福岡県中央区茶屋1丁目5番6号 ハイビルズ1F ☎092-716-5550

ドックや検査の詳細な内容や費用はホームページを参照するか、直接、問い合わせを。

話題の言葉「メタボリックシンドローム」は血管の危険因子が重複した状態
該当者は心臓病のリスクが高い

ここで一度、メタボリックシンドロームの診断基準を復習しておきましょう。右の表で、「ヘそまわりの胴囲」のサイズが基準に当てはまり、さらにはかの危険因子、「血圧」「脂質代謝(中性脂肪、HDLコレステロール)」「糖代謝」の二つ以上が基準に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

最新の疫学研究で、この危険因子を重複して持つ人は、おのおのが軽症であっても心臓病などの心臓病の危険性が高まることが分かりました。危険因子を持たない人が心臓病

になるリスクを1とした場合、因子を一つ持つ人のリスクは1.2倍、三つの人は1.6倍、四つ以上の人は3.2倍も高くなります。これに、危険因子として本格的な肥満が加わったときにはリスクが30倍を超えるというデータもあります。

この基準は国によって多少の違いがあり、米国の基準では、女性のヘそまわりが「88cm以上」と、日本よりも若干厳しくなっています。日本でも、「女性のヘそまわり基準値は甘い」との声があり、数年以内に見直される可能性が高まっています。

Expert's Index

プルミエ紙面に
登場した

エキスパート



阿保義久さん

あぼ・よしひさ

北青山Dクリニック
(東京都渋谷区)院長

東京大学医学部血管外科・腫瘍外科などを経て、2000年に北青山Dクリニック院長、2004年には医療法人DAP理事長となる。アンチエイジングドックや動脈硬化ドックを取り入れた最先端の抗加齢医療を行っている。