

第21回 予防に勝るものはない！



メタボから始まる「ドミノ倒し」を食い止める！

「最近ズボンがきつくなったけれど、血圧や血糖値は少し高いくらいだから、まだ大丈夫。」... 健康診断の結果を引き出しの奥にしまい込んでいませんか。

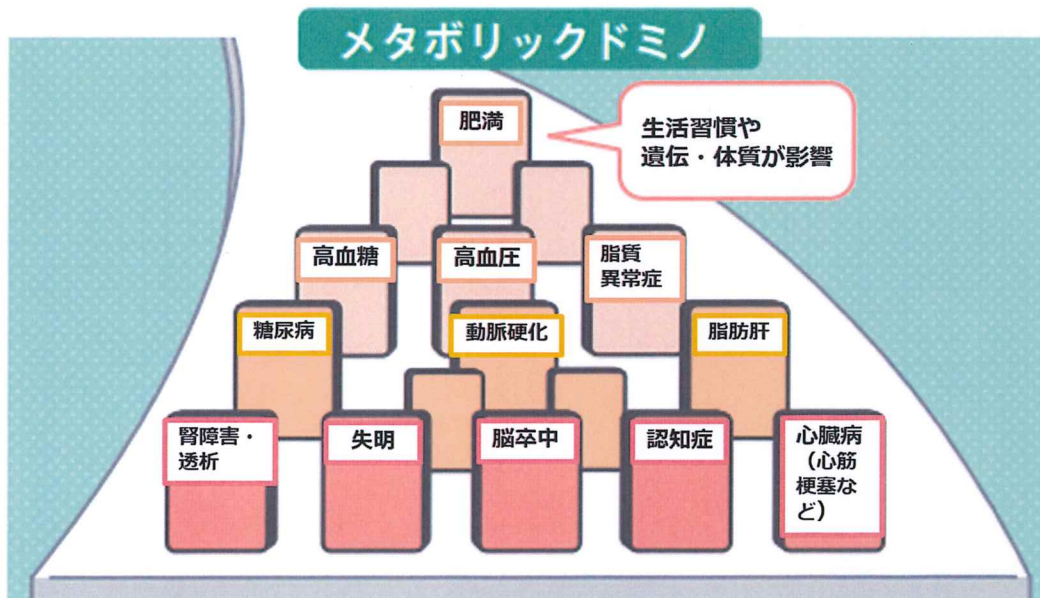
残念ながら、その「少しずつ」の積み重ねが、気づかないうちに血管を傷つけ、動脈硬化へとつながっていきます。その流れを表す言葉が、**メタボリックドミノ**です。

私の父は60代で脳梗塞を発症しました。幸い後遺症は残りませんでした。その後、足の血管、さらに心臓の血管にも強い動脈硬化が見つかり、手術を繰り返すことになりました。

動脈硬化は、脳だけ、心臓だけの病気ではなく、全身に起こる病気です。

今回は、メタボリックドミノの出発点となりやすい『内臓脂肪の蓄積（ぽっこりおなか）』が、どのように動脈硬化へ進んでいくのか、その仕組みと対策についてお伝えします。」

1. スタートは「ぽっこりおなか」。メタボリックドミノとは？



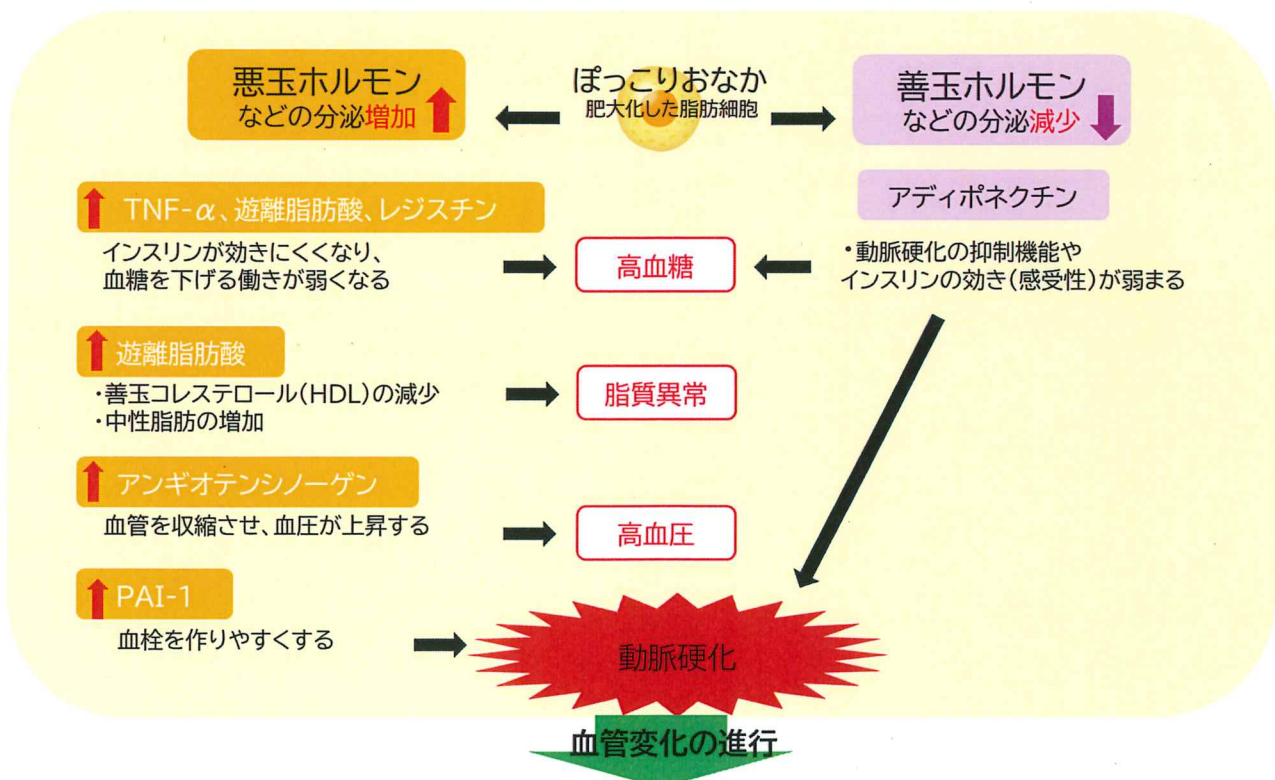
メタボリックドミノとは、内臓脂肪型肥満をきっかけに、高血圧、高血糖、脂質異常症が「**ドミノ倒し**」のように連鎖する状態を指します。1つの小さな変化が、次の異常を呼び、さらにその次へと連鎖していく——。まるで**ドミノ倒しのように、健康状態が崩れていく流れを表した言葉**です。さらにこのドミノは、「**痛みもなく静かに倒れていく**」恐ろしさもあわせもっています。その結果、いつの間にか動脈硬化が進んでしまい、脳卒中、心筋梗塞などの冠動脈疾患、また慢性腎臓病などをはじめとする、重大な病気へと進んでいきます。

最初のドミノは、**内臓脂肪の増加（肥満）**です。いわゆる「**ぽっこりおなか**」です。ここで大事なのは、**脂肪は単なる「エネルギーの貯蔵庫」ではない**、ということです。

内臓脂肪は実は、体の中でさまざまな物質を出す「**内分泌臓器（ホルモン工場）**」のような働きも担っています。

2. 脂肪細胞はホルモン工場

おなかの脂肪（内臓脂肪）は、単なるエネルギーの貯蔵庫ではありません。全身に影響を与える様々な物質を分泌する「**巨大な工場**」のような役割をしています。

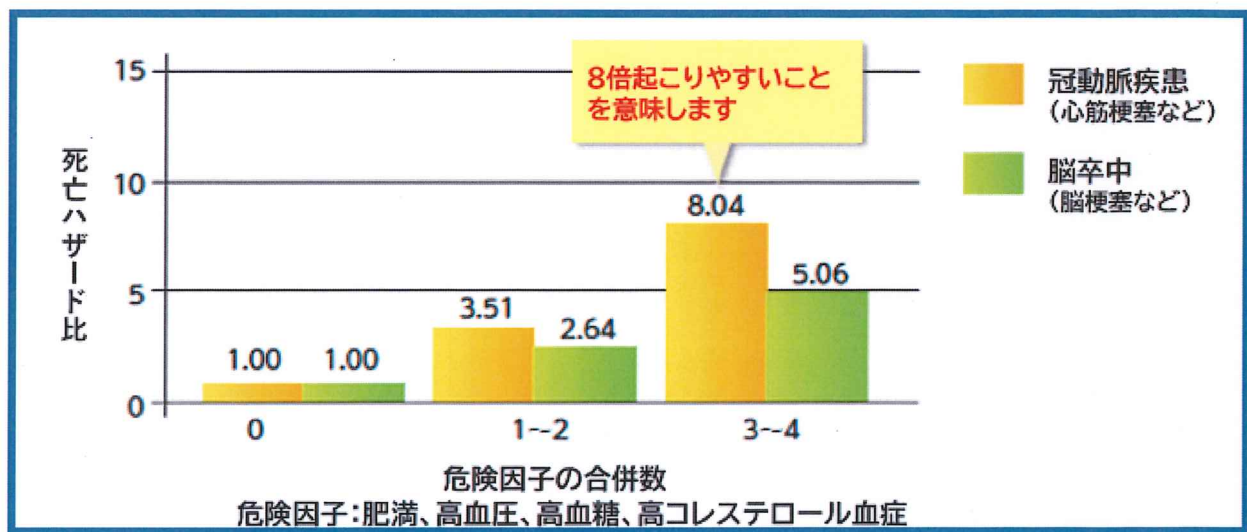


脳卒中・心筋梗塞など冠動脈疾患・慢性腎臓病などを引き起こす！

内臓脂肪から分泌される善玉ホルモン「アディポネクチン」は、血管の修復や動脈硬化の抑制、インスリンの効き（感受性）を高めるなど、血管の健康を維持する重要な役割を担っています。

対して、内臓脂肪の蓄積によって増える悪玉ホルモンは、血糖値や血圧の上昇を招くだけでなく、善玉コレステロールの減少や血栓形成を促進します。その結果、動脈硬化が進行し、血管に深刻なダメージを与えてしまいます。

内臓脂肪が増えると、この善玉ホルモンと悪玉ホルモンのバランスが崩れ、血管は常にダメージを受け続けることになるのです。



厚生労働省 健康日本 21 アクション支援システム「肥満・メタボリックシンドローム」より加工

上の図からわかるように、肥満や高血圧、高血糖、高コレステロール血症など、危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心筋梗塞など冠動脈疾患を引き起こしやすくなります。

「血圧が少し高いですね」「血糖値がちょっと高めですね」「コレステロールが少し高いですね」と、健康診断で指摘を受けたことがある方は、少なくないと思います。

一つ一つは「軽度」でも、これらが同時に存在することが問題です。それぞれが血管にダメージを与え、掛け算のようにリスクが増えていくのです。

3. 危険なドミノの加速装置のひとつ：「**たばこ**」



ドミノ倒しを激しく進めてしまう要因のひとつが、「**たばこ**」です。

たばこの煙に含まれるニコチン、一酸化炭素、活性酸素などの有害物質は、血管の最内層にある「血管内皮細胞」を直接傷つけます。その傷ついた部位に悪玉（LDL）コレステロールが沈着することでプラーク（コブ）が作られ、血管が狭くなっていくのです。また、喫煙は血圧を上昇させ、心臓や血管への負担を増大させます。さらに、一酸化炭素による酸素不足を補おうとして赤血球が増え、血液が固まりやすい「ドロドロ」の状態（血栓形成傾向）に陥ります。加えて、善玉（HDL）コレステロールを減少させ、悪玉や中性脂肪を増加させるなど、脂質代謝にも悪影響を及ぼします。

このように、たばこは複数のルートから動脈硬化を強力に進行させてしまうのです。



4. メタボリックドミノを早期に食い止めるべき理由とその対策

メタボリックドミノの怖いところは、「自覚症状がほとんどない」、「気づいたときにはかなり進んでいる」という点です。

そしてもう一つ大事なのは、**最初のドミノほど、簡単に止められる**、ということです。早期の対策が極めて重要であり、対策の鍵となる**内臓脂肪は、皮下脂肪に比べて「燃焼しやすい」**という特徴があります。ドミノが次々と倒れて深刻な病気に進む前に、日々の食事など生活習慣を見直すことで、自分の力で連鎖を食い止めることができるのです。

対策① 食事

主食・主菜・副菜を揃え、バランス良く、腹八分を意識して食べましょう。

●野菜を積極的に摂る

野菜に含まれる食物繊維にはコレステロールや糖の吸収を抑える働きがあり、カリウムには血圧を下げる効果があります。さらにビタミンが持つ血管内皮細胞の保護作用も加わり、動脈硬化の予防に大きく貢献します。

また、食事の最初に野菜を食べることで、食後の血糖値の急上昇を抑え、脂質の吸収を緩やかにできます。この工夫ひとつで、血管へのダメージを減らすことが可能です。



●脂質は「量」を控え、「質」を選ぶ

肉の脂身など脂質の多い食事は、血中脂質を増やし動脈硬化を促進するため、摂りすぎに注意が必要です。一方で、魚に含まれる油（魚油）には予防効果があり、治療薬にも応用されています。魚を積極的に選びましょう。

●塩分を控える（血圧の管理）

塩分の摂りすぎは血圧を上昇させ、心臓や血管に持続的な負担をかけます。日頃から薄味を心がけ、**減塩を心がけましょう。**

●お酒は「適量」を守る

アルコールの過剰摂取は動脈硬化を進行させる原因となります。 お酒を飲む際は、適量にとどめるよう意識しましょう。

対策② 運動

運動には食事改善では得られない動脈硬化改善効果が期待できます。

運動をすると、血流が良くなり血管の壁に適度な刺激が伝わります。すると、血管の内皮細胞が刺激され、血管を柔らかくする働き（弛緩拡張作用）をもつNO（一酸化窒素）が分泌され、血管をしなやかにします。またアディポネクチンを増やす効果もあります。

毎日30分以上の有酸素運動（ウォーキング、速歩、水泳など）を行うと、動脈硬化を予防できるといわれています。ややきつと感じる強度の有酸素運動を、1日30分以上、週3回以上実施することを目指しましょう。まとまった運動時間をとることが難しい場合は、10分ずつを3回に分けて行うなどしても大丈夫です。

またストレッチなどでも効果があるといわれています。なかなか運動の時間がとれない方は、日々の身体活動をまず10分からはじめ、徐々に増やしていきましょう。

治療中のご病気がある方は、主治医に相談の上、安全に行ってください。





対策③ 禁煙

喫煙は、血圧上昇、血管の壁を傷つけ血管内腔の狭小化、さらに悪玉コレステロールの増加と善玉コレステロールの減少、血液をドロドロにし血栓形成傾向が高まることから、動脈硬化を飛躍的に促進させてしまいます。

禁煙は、今日からできる**最も効果的な動脈硬化予防**です。

自力での禁煙が難しい時は、禁煙外来を活用する方法もあります。当センターにも禁煙外来があります。**禁煙外来を利用すると、禁煙成功率は70～80%と非常に高いといわれています。**ぜひご活用ください。



対策④ 休養

慢性的な睡眠不足は、食欲を増進させるホルモン（グレリン）の分泌が増加し、食欲を抑制するホルモン（レプチン）の分泌が減少します。その結果、食欲を亢進させ、肥満につながりやすくなります。厚生労働省は、毎日6時間以上の睡眠を確保することを推奨しています。睡眠は単なる休息ではなく、生活習慣病予防はじめ、心身の健康維持に必要不可欠です。忙しい毎日だとは思いますが、睡眠時間を意識して確保するようにしましょう。

5. 最後に。「予防に勝るものはない！」

動脈硬化は、ある日突然起こる病気ではありません。日々の生活の中で、気づかないうちに少しずつ進んでいきます。だからこそ大切なのは、「悪くなってから治す」ことではなく、「**悪くならないようにする**」ことです。

「ズボンが少しきつくなった」、「健診で少し高いと言われた」——

その小さなサインこそが、体からの大切なメッセージです。そのサインに気づき、今できることを少しずつ積み重ねていくことが、将来の大きな病気を防ぐことにつながります。小さな変化に気づいた「今」が、一番のチャンスです。予防の一步を踏み出しましょう！

参考文献

1. 厚生労働省 e-ヘルスネット
<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp>
2. 厚生労働省 健康日本21アクション支援システム
<http://www.kennet.mhlw.go.jp>
3. 福岡県健康づくりサポートセンター
<http://www.kenkou-support.jp/arekore/arekore18.html>

聖隷沼津健康診断センター 健康支援課
保健師 高橋 和泉