

メタボ症状を放置すれば... 最終ステージは想像以上に過酷

高血糖

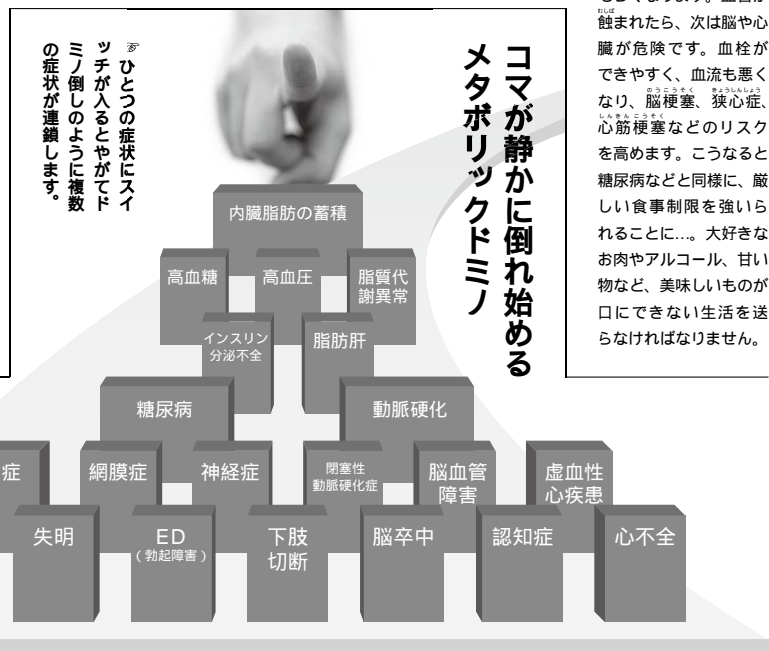
高血糖状態が続くことで発症する糖尿病は、放置すると恐ろしい合併症を引き起こします。目は網膜症や白内障、最悪の場合は失明します。腎臓が腎症や腎不全になると人工透析を余儀なくされることに...。手足のしびれなどの神経障害も起き、男性ではED(勃起障害)になるケースもあります。また、足先などが血管閉塞になれば、最後は壊疽となり、脚切断という悲惨なことにもなりかねません。

高血圧

高血圧が続くと、重要な臓器の血管に障害が起きやすくなります。特に、脳、心臓、腎臓にダメージを負いやすく、手遅れになると命を落とすこととなります。脳梗塞、心筋梗塞、腎不全など、致命的な発作の可能性が高まっています。

脂質異常

動脈の内側に増えた脂質が溜まって盛り上がり、血管が狭く、硬く、もろくなります。血管が蝕まれたら、次は脳や心臓が危険です。血栓ができやすく、血流も悪くなり、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞などのリスクを高めます。こうなると糖尿病などと同様に、厳しい食事制限を強いられることに...。大好きなお肉やアルコール、甘い物など、美味しいもの口にはできない生活を送らなければなりません。

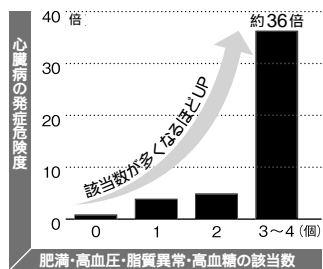


ひとつの症状にスイッチが入るとやがてドミノ倒しのように複数の症状が連鎖します。

コマが静かに倒れ始める  
メタボリックドミノ

自覚症状のない「静かな殺し屋」が忍び寄る  
サイレントキラーの恐怖

メタボ、メタボと、騒ぎすぎなのでは？ と感じる人も少なくないと思います。しかし、メタボリックシンドロームの行き着く先は... ここでメタボの怖さを知っておきましょう。



**メタボの死の四重奏**  
肥満を起点とした高血圧、脂質異常、高血糖が、相乗的に悪影響を与え合う最悪のサイクルに陥ってしまつと、もつとそこから抜け出すのは簡単ではなくなります。合併症になると進むのが動脈硬化。自覚症状が出た時にはすでに生死に関わる状態も多くある日突然倒れて命を失つたり、一命を取りとめたとしても言語障害や運動障害などの後遺症に悩まされるケースが少なくありません。このような状態を避けるためには健診を受け、数値に異常があれば自覚症状がなくても放置せず、速やかに生活習慣を見直すことが大切です。病気の発症の危険性は、肥満、高血圧、脂質異常、高血糖の4つが重なれば重なるほど、とんとんと跳ね上がっていきます。

メ

タボリックシンドロームに至るまでの経過をチエックしてみると、やはり、そのきっかけは、食事内容と運動不足。肥満の人は、ストレス食いに、付き合い食い、もつたない食い(家族が残したものを食べる)と、とかく量が大きいもの。過食を越えた超過食状態にある人も少なくありません。

咀嚼回数は少なく、たいていが早食いです。そんな生活習慣が内臓脂肪をどんどん生み出し、やがては高血圧、脂質異常、高血糖を引き起こすこととなります。さらに、そのまま放っておくと動脈硬化が生じて血管が傷み、最終的には血管が詰まったり、破れたりします。高血圧や高血糖など、異常項目が複合して合併症になると、命にかかわる深刻なメタボの最終ステージをむかえます。お腹に溜まった内臓脂肪細胞は悪玉物質ばかりを分泌し、さらに善玉物質を減らすように作用して

内臓脂肪が分泌する物質	作用と特徴
TNF- $\alpha$	インスリンを効きにくくして血糖値を上げる。
アンジオテンシノーゲン	血管を収縮させて血圧を上昇させる。
PAI-1	血管を詰まらせる血栓を作りやすくする。
アディポネクチン	動脈硬化を防ぐが、過剰な内臓脂肪により分泌が減る。

いくという、やっかいで怖い存在。内臓脂肪が溜まる内臓まわりや腸間膜の間などには毛細血管が張り巡らされていて、そこから分泌される様々なホルモンが血管壁から侵入し、全身へと悪影響を及ぼしていきます。肥満によってカラダに過剰な脂肪が蓄積され、連鎖的に起こる負の作用を「脂肪毒性」といいます。溜まり過ぎた脂肪は、内臓脂肪と皮下脂肪だけでは蓄えきれず、やがて肝臓や筋肉などに置き換えられて蓄積。こうした脂肪もさらにカラダに悪影響を与えていきます。

**Check! 人は血管から老いる**

右の写真は動脈硬化が進んだ血管の断面です。日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中。そのうち心臓病と脳卒中は動脈硬化が主な原因です。「人は血管から老いる」といわれますが、メタボを突き詰めれば、つまりは血管の病気。若いときはしなやかな血管が、硬くボロボロになり、血液が流れにくくなります。放置すると動脈硬化を經由して脳・心血管系の疾患に。糖尿病、高血圧症、脂質異常症の一手前の段階(予備群)でも、内臓脂肪型肥満と重なることで動脈硬化を進行させ、いよいよ心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招くことになります。



Katsuhisa Arikado

**メタボ撃退術【筋肉量アップ】**  
1日で消費するエネルギーの約7割におよぶ基礎代謝量のうち約4割は筋肉が占めています。筋肉量がアップすることで基礎代謝量が底上げし、太りにくい体になります。▶写真は元ボディビル九州チャンピオンという輝かしい実績を誇る有門勝久さん(金田)。現在、直方市でトレーニングクラブVICTORY(ビクトリー)を経営し、インストラクターとして活躍されています。