

メタボリックシンドロームへの対応案
〜体質改善プログラム〜



与那原中央病院 内科
石川 直樹

【はじめに】

動脈硬化疾患は循環器内科に携わる医師に限らず、日常的に遭遇する疾患である。沖縄県にとっては長寿県を蝕む重大疾患であり、その中でもメタボリックシンドロームへの対応は、長寿県復活への鍵を握るものと考えられる。

【背景～当院での冠動脈疾患の患者背景から示唆されたもの～】

当院での冠動脈造影検査・治療における年齢別構成と冠動脈疾患重症度の関連を見た時に、40歳代以下および50歳代の層(中年者層)には、60歳代以上の層とは異なる、ある傾向がみられた。冠動脈疾患の重症度をA群;正常、B群;有意狭窄病変があり薬物治療か待機的治療の対象、C群;心筋梗塞または緊急治療が必要な状態の3群に分けた場合、60歳代以上の層では、冠動脈疾患重症度は3群ともある一定数存在したが、中年者層は、A群かC群の二極化、即ち、正常か重症の状態という結果であった。そして、その重症患者層は複数の冠動脈危険因子を保有しており、中年者層へのより積極的な介入の必

要性が示唆された。これは2007年に県医学会に発表させて頂いたが、10年経過した現在でも同様の傾向がみられる。実際の臨床現場でも、メタボリックシンドロームを含む冠動脈危険因子を持った働き盛りの中年者が、初診で心筋梗塞という場面に時々遭遇する。動脈硬化の要因が管理されずに存在することが、突然のイベント発症に繋がっていると考えられる。

【動脈硬化性疾患における現状と課題】

心筋梗塞を含め、動脈硬化性疾患の発症防止には、動脈硬化危険因子の管理が重要である。具体的に、特定健診等でメタボリックシンドローム等の背景を把握し、予防・治療に結び付ける取り組みがなされている。沖縄県の現状は、男女とも中年者の肥満率、メタボリックシンドローム該当者、健診結果異常率がワースト1、さらに治療に消極的であることが指摘された。現状を改善すべく、沖縄県は「健康沖縄21(第2次)～健康沖縄復活プラン～」(2014年3月)を策定し、①平均寿命の延伸 ②健康寿命の延伸 ③早世の予防を全体の目標に掲げ、26年後の「2040年に男女とも平均寿命日本一」を長期目標としている。(http://www.kenko-okinawa21.jp/_files/00002165/1-74-web.pdf)

実際の日常診療の現場では、メタボリックシンドロームの方の診療に当たって、その管理の困難さに直面している。通院・管理がなかなか継続できないのである。様々な啓発活動や個人指導などのお陰で、医療機関への受診率が向上しているが、食事・運動の生活習慣の改善を治療の柱とするため、効果が得られるまで時間を要し、それが管理の継続を困難なものにしている。そのうちに心血管イベントを発症しないかと医療者は気が気でない。できるならば、実感できる結果が、より短期間で得られる方法が望ましいのである。そのような中で、ある食事療法プログラムに出会い、それに参加した方の興味深い結果が得られたため、報告する。

【対応案～体質改善プログラム～】

メタボリックシンドロームに対するアプローチとして、「体質改善プログラム」と称する民間主導の食事療法があり、今回、2名の50歳代男性が同プログラムに参加されて、当院で検査、画像データを取得することができた。同プログラムの内容は医学的根拠がある食事療法とサプリメントを活用しており、非医療者主導ではあるが、よく考えられたプログラムである。ただ、民間企業のコンプライアンスや薬事法の絡みがあり、具体的な方法や商品に関してはこの紙面では述べるできないため、ご了承願いたい。

【結果および考察】

体質改善プログラムに参加した2名の背景と同プログラム施行前と終了時（4週間後）の結果である（表1、表2、表3）。2名ともメタボリックシンドロームから脂質異常を伴った状態であり、脂質の検査結果を中心にまとめた。56歳男性に関しては身体、検査データだけでなく、同プログラム施行前と終了時（4週間後）の腹部CTでの内臓脂肪データ・画像も提示する（写真1、写真2）。

同プログラム施行前後のデータの改善が著しく、たった4週間の変化とは思えないほどの結果である。特に脂質異常の正常化は目を見張るものがある。腹部CTの結果では、内臓脂肪が28%も減少しており、画像でも一目瞭然である。一方、皮下脂肪が6%しか減少しておらず、食事と内臓脂肪の強い関連が示唆された。このように短期間で体（腹部）の変化や体重の変化が実感できるならば、食事療法へのモチベーションが持続し、プログラムの完遂は容易にな

表2 56歳男性 検査データ

	前	終了時(4w後)
T. Cho(mg/dl)	258	194
TG(mg/dl)	247	70
HDL-C (mg/dl)	54	54
LDL-C (mg/dl)	156	126
空腹時血糖(mg/dl)	104	100
HbA1C (%)	5.8	5.5
EPA/AA比	0.14	0.34

表3 53歳男性 身体・検査データ

	前	終了時(4W後)	6か月後
体重(kg)	66.1	60.5	57.4
BMI (kg/m ²)	24.3	22.2	21.1
腹囲(cm)	86	80	78
血圧(mmHg)	110/72	102/66	90/60
T. Cho(mg/dl)	257	197	235
TG(mg/dl)	151	72	116
HDL-C (mg/dl)	55	51	60
LDL-C (mg/dl)	190	132	152
空腹時血糖(mg/dl)	99	83	101
HbA1C (%)	5.9	5.8	5.8



写真1 腹部CT 56歳男性 施行前



写真2 腹部CT 56歳男性 終了時（4週間後）

表1 56歳男性 身体データ

	前	終了時(4w後)
体重(kg)	65.4	62.8
BMI (kg/m ²)	24.2	23.0
腹囲(cm)	92	87
血圧(mmHg)	125/82	102/63
脈拍(拍/分)	65	72

るだろう。最終的に客観的なデータの改善が得られれば申し分ない。

一般的に、短期間の大きな変化は、食事療法終了後にリバウンドと称する体重の戻りが起こることをしばしば経験するが、このプログラムではそれが起こりにくいかもしれない。実際に53歳男性の方は、同プログラム終了後は特別な食事療法は行っていないが、約6か月経過後、体重、腹囲はさらに減少している（表3）。ただし、脂質異常はやや戻っており、内部要因か環境要因か、さらに詳細な検索、経過観察が必要と思われた。なおプログラム施行中の有害事象としては、空腹感、軽度の頭痛、便秘がみられた。

【まとめ】

今回、脂質異常を伴うメタボリックシンドロームの2名の50歳代男性において、体質改善プログラムによる短期的な効果を確認した。その結果は、短期間で十分な効果が得られ、特筆すべきものであった。また、内臓脂肪と皮下脂肪の減少の差やリバウンドの有無、ダイエットではなく体質改善と称している背景など、非常に興味深いものがあった。さらに、その効果の確実性と安全性、男女の効果の比較、長期的な経過等についての医学的な観察が必要と思われた。

原稿募集

プライマリ・ケアコーナー（2,500字程度）

当コーナーでは病診連携、診診連携等に資するため、発熱、下痢、嘔吐の症状等、ミニレクチャー的な内容で他科の先生方にも分かり易い原稿をご執筆いただいております。
奮ってご投稿下さい。

随筆コーナー（2,500字程度）

随時、募集いたします。日常診療のエピソード、青春の思い出、一枚の写真、趣味などのほか、紀行文、特技、書評など、お気軽に御寄稿下さい。
なお、スポーツ同好会や趣味の会（集い）などの自己紹介や、活動状況報告など、歓迎いたします。

原稿送付先

〒901-1105 南風原町字新川218-9 沖縄県医師会広報委員会宛

E-mail: kaihou@ml.okinawa.med.or.jp

※原稿データは、出来ましたらメール送信又は電子媒体での送付をお願い申し上げます。