

県南さんぽだより 第26号

発行所 茨城県南地域産業保健センター TEL 0297-79-1066 FAX 0297-79-1068 発行人 大西 慶造
ホームページアドレス <http://www.intio.or.jp/m-sanpo/>

「動脈硬化による心血管事故発症の背景と予防について」

—メタボリックシンドロームとマルチプルリスクファクター症候群の相違—

医療法人社団康生会 飯泉内科クリニック 院長 飯泉 智弘

① メタボリックシンドローム（代謝症候群）とは、不健康な生活習慣により内臓肥満になり、脂肪細胞が肥大することで、血液中にTNF α 、レジスチン、RBP-4、脂肪酸などの分泌が増加し、血糖をコントロールするインスリンの働き方を強めるアディポネクチンの分泌量が低下し、インスリン抵抗性が増えることで発症する。さらに、PAI-1、IL-6といった炎症を誘導するアディポサイトカインの分泌異常から、血管炎症が誘導され、インスリン抵抗性を背景とした危険因子（高血圧、高血糖、高脂血症など）と相まって、粥状動脈硬化の進展から、心血管事故の原因となる。

② マルティプルリスクファクター症候群（複合危険因子症候群）とは、血液中のLDL、HDL、糖尿病、高血圧、年齢、性別、喫煙などの個々の独立した危険因子が重積している病態で心血管事故発現の危険な状態であると考えられている。

①②の臨床上の一番重要な違いはメタボリックシンドロームでは心血管事故の最も重大な因子であるLDLが含まれていない事である。又、マルチプルリスクファクター症候群では比較的独立した危険因子が重複することにより、危険因子の重複による心血管リスクは徐々に増加し、心血管事故のリスクをより正確に評価できる利点がある。しかしながら、メタボリックシンドロームではハイリスク者の描出のみならず、従来の個々の危険因子の管理を越えて、共通の病態に基づく包括的かつ合理的な診療ができることが重要の特徴である。又、メタボリックシンドロームの重要な診療ターゲットは粥状動脈硬化症に基づく虚血性心疾患や脳血管障害であるが、最近ではメタボリックシンドローム症候群は、糖尿病発症の重大なリスクとされ、糖尿病発症予防もメタボリックシンド

ロームの重要なターゲットとなっている。これは、メタボリックシンドロームの病態基盤である内臓肥満やインスリン抵抗性が糖尿病発症の原因ともなることによる。メタボリックシンドロームでは非メタボリックシンドロームに比較して、糖尿病発症は約5倍も増加する。したがって、メタボリックシンドロームの管理は動脈硬化性疾患および糖尿病発症予防の両面から期待されている。

用語解説

- TNF α 、レジスチン、RBP-4
インスリンの働きを弱めて、インスリン抵抗性を引き起こす。悪玉アディポサイトカイン（脂肪細胞から分泌されるホルモン物質）のこと
- アディポネクチン
インスリンの働きを強める、善玉アディポサイトカインのこと
- PAI-1
血栓を形成させる物質、メタボリックシンドロームで増える
- IL6
炎症がおこると増える物質、メタボリックシンドロームで増える
- LDL（コレステロール）
動脈硬化を進める悪玉コレステロール
- HDL（コレステロール）
動脈硬化を防ぐ善玉コレステロール

【県南地域産業保健センターから】

- 当面の日程
 - 2月21日（木）茨城県医師会産業医リーダー研修会（会場：グリーンスポーツセンターA研修室18時30分～）
- 龍ヶ崎市公開相談会
 - 1月24日（木）久野哲也先生
 - 2月28日（木）野村隆二先生
 - 3月28日（金）五十嵐栄治先生

「働く人の心の健康セミナー」を開催 専門の医師等が"心の病"の個別相談も、参加費無料

龍ヶ崎労働基準監督署、(社)龍ヶ崎労働基準協会及び茨城県南地域産業保健センターは、このほど勤労者のメンタルヘルスと健康的な職場環境作りの推進のため、「心の健康セミナー」を開催します。またセミナー終了後、専門の医師らが勤労者とその家族及び関係者等から「心の健康」に関する個別相談も受け付けます。

最近の厚生労働省の調査では、職業生活等に関して強い不安や精神的なストレスを感じている労働者の割合は6割を超えています。また、精神的なストレスが長く続くと、さまざまなストレス関連疾患の原因となり、それらはうつ病やアルコール依存、神経症のほか、職業不適応や睡眠障害など、多岐にわたります。一般にメンタルヘルスの不調は外見からは判断しにくく、他人に理解してもらおうのが困難なため、一人で悩んでおられる方が多いようです。そのため、こうした悩みを解消し、一日も早く健康な社会生活を取り戻していただくために、セミナーと相談会を開催するものです。

働きすぎによるうつ病など、心の病は本人がなかなか気づかない場合が多いので、家族等がお気づきの場合は、ご家族の方も積極的にセミナー等を利用して下さい。

1 セミナー・個別相談会の開催日

開催日・・・平成20年1月31日(木)

場 所・・・(社)龍ヶ崎労働基準協会 2階研修室 龍ヶ崎市川原代町4区6336-7

開始時刻は午後2時から(1時30分受付開始)。また、セミナー終了後、同会場で個別相談会を開催します。

2 セミナーの内容

- ・メンタルヘルスの基礎知識
- ・職場で起こる不調と対応のポイント、改善のポイント
- ・ストレス軽減、心の問題の改善に実際的に効果のある方法の紹介

3 セミナー講師・相談員

産業保健センター協力医 山村邦男先生ほか

4 募集人員・締切り

セミナーは40名 個別相談は若干名(多数のお申込みの場合は、定員になり次第締め切ります。)

5 参加申込/問合せ先(参加申し込みは、この用紙で郵送又はFAXにてご報告してください、1/25まで)

茨城県南地域産業保健センター(取手医師会病院内)担当/大西

住所:〒302-0032 茨城県取手市野々井1926

電話:0297-79-1066 FAX:0297-79-1068

出 席 者 報 告 用 紙

事業所名			
所在地			
電 話			
F A X			
出席者名			
個別相談の有無	(○をお付けください)	有	無

【編集後記】

昨年も、数多くの方に支えられました、誠に有難うございました。2007年に行なったこと、起きたことを糧に2008年も良い1年にしたいものです、私たちも昨年の出来事を今年に活かし、地域のみなさんにより一層の信頼を頂けるよう努力してまいります。今年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

(社)龍ヶ崎労働基準協会
からのお知らせ
検診車による健康診断をご希望の事業場には、当協会で斡旋します。お申し込みは、電話 0297(62)7923