

隠れメタボを見つけろ

《保健福祉センターから教職員の皆様へのお知らせ》

最近、生活習慣病、あるいはメタボリックシンドロームという言葉が新聞やテレビに出てこない日はないくらいに盛んにキャンペーンがなされています。これらの疾患の代表である高血圧、高脂血症、耐糖能異常、高尿酸血症、過体重・肥満は、生活習慣こそがただ一つの原因であり、まさに本人の責任だとも言わぬばかりです。これらの疾患にかかわる医療費の高騰は国民自身の自己責任、自ら責任を取るべきとでも考えているであろう国の真意が見え隠れするかのようにも思われます。

しかし、これら慢性疾患の第一の原因は、おそらく生活習慣ではないでしょう。まずは「加齢」です。そして、それに次ぐのは社会的、心理学的な要因や遺伝的背景であり、何を食べるか、どんな運動をするか、どのくらいアルコールを飲むかなどは、もちろん重要ではありますが、さらにその次に来るものではないかと考えています。ただし、せいぜい我々が抵抗できるのはこの部分ではありますが・・・。

これらの疾患が明らかな症状を伴って顕在化してくるのは、多くの場合 50 歳代以降、すなわち生殖年齢を越えてからです。最近少子化で問題になる合計特殊出生率は 15~49 歳を子どもを儲ける可能性が高い年齢として算出される指数です。ということは 50 歳を越えれば、遺伝子を次世代に伝えるという生物としての役割を終えた存在ということになるのでしょうか。生殖年齢を越えてなお生きるのは人類と、その人類に飼育されるペットしかありません。当然、いろいろ故障も出てくるでしょう。しかし、そのおかげで人類のみが構築しえたものが文明です。

その文明のおかげで、生殖年齢を越えて明らかになってくる、加齢に伴う心血管疾患の兆候を早期に察知し対策を考えることができるようになってきています。その一つが健康診断によるいろいろな検査です。しかし、現在ルーチンに行われている職員検診や人間ドックではとらえることが難しい兆候もあります。その一つは「早朝高血圧」もう一つは「食後高血糖」です。いずれも重大な心血管疾患と関連しているといわれていますが、日内変動が激しい検査値であるため一般的な検診でとらえることは困難です。そこで、保健福祉センターでは「早朝高血圧」と「食後高血糖」の兆候を簡単に捉えることができる機器と検査を用意しました。気になる教職員の方にはお貸しいたしますので、ご遠慮なくお申し込みください。

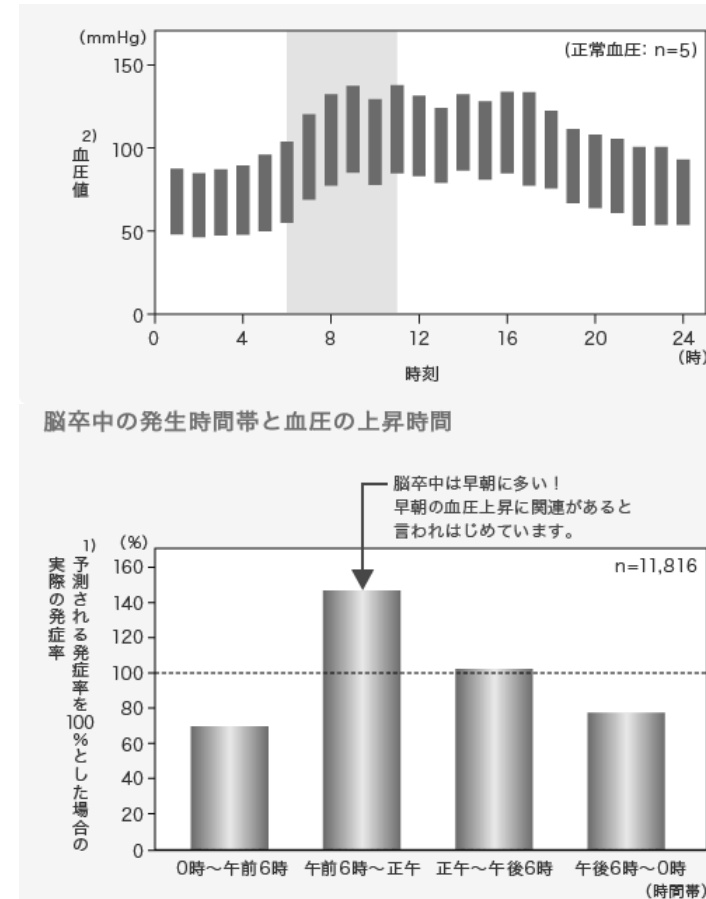
《保健福祉センター：大見まで》

1. 早朝高血圧

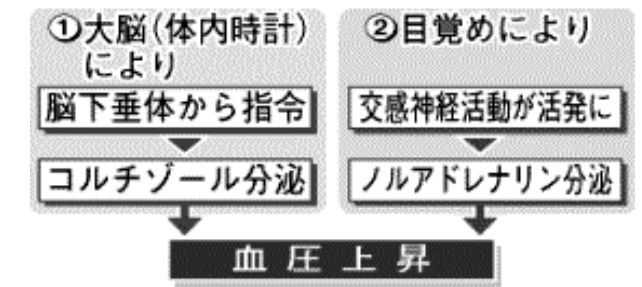
日本人の 4 人に 1 人が高血圧であるといえます。50 歳以上では 40-50%、30-40 歳台でも 20%が高血圧というほど多い病気です。もちろん遺伝的な背景が大きく関係します。初期には目立った症状がありませんが、重大な心血管疾患に深い関係があります。

血圧は一日を通じて変動していますが、その中でも早朝起床後に急に血圧があがるタイプが、心筋梗塞や脳梗塞を起こしやすく、もっとも危険といわれています。高血圧患者のうちかなりの方がこのタイプとこのことですが、治療中でも日中医療機関受診時、健康診断受診時には血圧が下がっているので、good control として見逃されていることがあります。

保健福祉センターではメモリー機能付きの家庭用血圧計を準備しました。1 週間お貸ししますので、起床時と就寝時に毎日測定して下さい。記録が機械に残っていますので特にメモする必要はありません。現在、高血圧症で薬を飲んでる方、親が高血圧だという方にもお勧めです。



早朝高血圧のメカニズム



早朝高血圧の目安

朝の家庭血圧による高血圧の基準値

- 上の血圧(収縮期血圧) 135 mmHg以上
- 下の血圧(拡張期血圧) 85 mmHg以上

正常家庭血圧は 125/80 mmHg 未満です



2. 食後高血糖 (グルコーススパイク)

糖尿病、および耐糖能異常も日本人にとっても多い病気です。ある調査では 50 歳代で 4 人に 1 人、60 歳代では 3 人に 1 人以上の人に何らかの異常があるといわれています。糖尿病の合併症といわれる腎症、網膜症、神経症は、明らかな糖尿病で、HbA1c が異常高値をとるなどある程度高血糖が続かなければ発症しませんが、心筋梗塞や脳梗塞につながる大血管の動脈硬化は、検診などで調べられる空腹時血糖や HbA1c が全く正常値でも、食事後の一過性の高血糖のみで進行するといわれています。また、明らかな糖尿病の発症を早めることも確かめられています。

血圧と同じく、血糖値も食事による食物繊維以外の炭水化物摂取とともに上昇、下降を繰り返していますので、検診の結果だけで正常と判断することはできません。耐糖能が全く正常な人でも、食前に 80~90mg/dl の血糖値が食後一過性に 140mg/dl 程度までは上昇します。耐糖能が落ちてくるとこれが 160~180mg/dl を越えるようになります。そうすると尿中にグルコース(ブドウ糖)が漏れてくるようになります。このような状況でも、食後 2 時間も経つと 140mg/dl 以下となり、空腹時血糖や HbA1c も全く正常値です。この食後の高血糖をグルコーススパイクといいますが、この程度でも動脈硬化を促進するとのデータが得られています。

保健福祉センターでは、まず、尿検査試験紙をお貸しします。普段どおりの生活をしていただきます。毎回の食事前に排尿し、食後の第 1 尿を測定して記録して下さい。1 週間程度記録し、その中で尿糖が出ているようであれば、グルコーススパイクが高くなっている可能性があります。その時には、自己血糖測定装置の使い方をお知らせして、お貸しします。腹囲が気になる方、血のつながった親戚に糖尿病の患者さんがいる方などにお勧めです。

