

メタボリック シンドローム 肥満と慢性腎臓病

メタボリックシンドローム(メタボ)とは内臓脂肪型肥満(ぽっこりお腹、「りんご型肥満」とも言われます)に高血糖、高血圧および脂質異常症の2つ以上を合併した状態をいいます。メタボの発生にはカロリー・塩分の過剰摂取や運動不足、飲酒・喫煙およびストレスなどの生活習慣の乱れが関与しており、日本でもメタボに該当する人口が増えてきています。2008年4月からの特定健診ではメタボとその先にある糖尿病・心血管疾患の抑制をターゲットとしています。メタボの4つの因子それぞれが慢性腎臓病の危険因子でもあることが多くの報告で明らかになっています。

内臓脂肪型肥満では蛋白尿(アルブミン尿)が出やすくなり糖尿病・高血圧の合併も多くなり、高血糖が持続する糖尿病は現在の透析導入の最大原因と

もなっています。また高血圧症および高脂血症は腎臓の動脈硬化を促進することで特に高齢者での腎機能低下に関与しています。2型糖尿病の方では、メタボが改善した場合に腎機能が維持され、アルブミン尿が減少したという報告もあります。

食事および運動療法による肥満の改善や糖尿病への進行の予防、高血圧症を持っている方では減塩と禁煙といった生活習慣の修正が慢性腎臓病への進行予防にも有用といえます。

済生会八幡総合病院
腎センター 部長

医学博士 安永 親生