



すまいるナビゲーター ブックレットシリーズ NO.5

統合失調症患者さんのための

# メタボ脱出

metabolic syndrome

# 大作戦



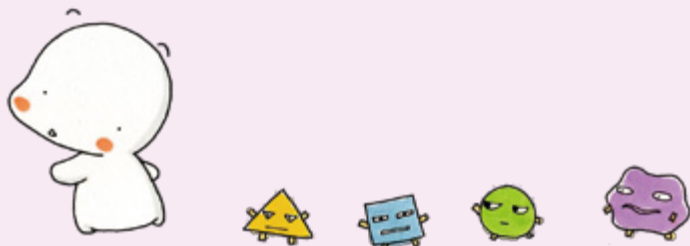
監修

順天堂大学大学院(文科省事業)スポーツロジセンター センター長  
河盛 隆造

# INDEX

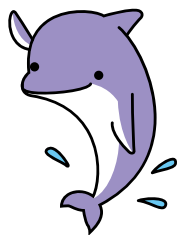
はじめに	3
メタボってなに？	4
メタボになったらどうなるの？	6
こんな人は危ない…あなたは大丈夫？	8
今日からはじめるメタボ脱出大作戦	10
統合失調症におけるメタボのリスクって？	12
抗精神病薬を飲んでいるあなたへ	14

精神科領域の記載に関しては、昭和大学名誉教授 上島国利先生に監修いただきました。



こころの健康情報局「すまいるナビゲーター」は、患者さんやご家族を対象に、統合失調症・双極性障害・うつ病について、お役に立てる情報を発信するサイトです。本冊子は「すまいるナビゲーター」でもご覧いただくことができます。その他にも役立つ情報を幅広くお届けしていますので、ぜひご覧ください。

<http://www.smilenavigator.jp/>



# はじめに

皆さんは、メタボリックシンドロームという言葉をきっと耳にしたことがあるでしょう。メタボリックシンドローム（メタボ、と省略して用いられることが多くなりましたが）とは、内臓の周囲に脂肪がたまり、さらにいくつかの生活習慣病が重なった状態のことを指しますが、放っておくと命に関わる重大な病気に至る可能性がきわめて高くなるため大変危険な状態と言えます。

日本では、40～74歳の2000万人以上、男性の2人に1人、女性では5人に1人が「メタボ疑い」または「予備軍」にあたと推定されます\*。統合失調症の方は一般人口に比べてメタボになる確率が高いといわれていますから、特に注意が必要です。

\*厚生労働省「2007年国民健康・栄養調査」



このリーフレットでメタボについての理解を深め、  
メタボになりにくい生活習慣を身につけましょう!

# メタボってなに？

メタボの診断では、まずウエスト周囲径を測って内臓脂肪型肥満かどうかを評価します。これに加えて、高血圧、高血糖、脂質異常の診断基準のうち2つ以上が該当するとメタボと診断されます。単に太っているだけでメタボとは言いません。

## メタボの診断基準(日本)

必須

+

3つのうち  
2つ以上

=

メタボ

### 内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径  
(へその位置で測定)



男性



女性

85cm以上 90cm以上

### 高血圧

- 最高血圧130mmHg以上
  - 最低血圧85mmHg以上
- 2つのうちどちらか、または両方

### 空腹時血糖

110mg/dL以上

### 脂質異常

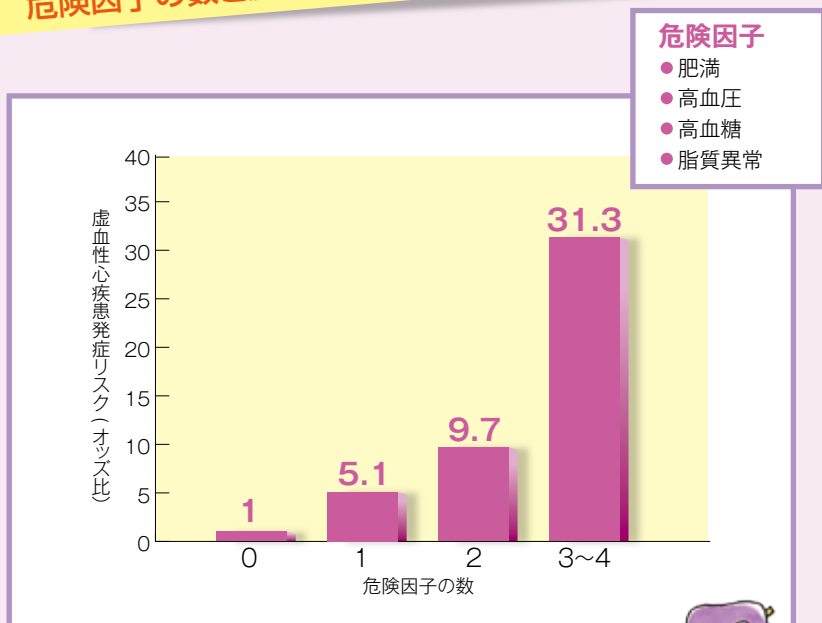
- 中性脂肪150mg/dL以上
  - HDLコレステロール40mg/dL未満
- 2つのうちどちらか、または両方



メタボリックシンドローム診断基準検討委員会：日本内科学会雑誌、2005；94(4)：794-809。  
日本動脈硬化学会、日本肥満学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本循環器学会、  
日本内科学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会の8学会が作成

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常のうち、3つ以上が重なると、虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）の発症リスクが約30倍になることが報告されています。また、喫煙も虚血性心疾患のリスクを高めることが報告されています。

## 危険因子の数と虚血性心疾患発症のリスク



Nakamura, T. et al.: Jpn Circ J. 2001; 65(1): 11-17. より改変



喫煙も虚血性心疾患のリスクを高めるので要注意!



# メタボになったらどうなるの？

メタボは食べすぎや飲みすぎ，運動不足といった長年の生活習慣の乱れから肥満となり，高血圧，高血糖，脂質異常が引き起こされると，動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞などの死に至る可能性のある疾患を引き起こします。また，糖尿病になると，その合併症として腎症（透析の恐れ），網膜症（失明の恐れ），神経障害（下肢切断の恐れ）を起こす可能性があります。このように，メタボは恐ろしい病気の連鎖につながる引き金ともいえます。

メタボが引き起こす  
恐ろしい病気の連鎖



はじめは・・・

生活習慣の乱れ

メタボ

肥満

脂質異常

高血圧

高血糖



言い換えれば，健康的な生活をして，メタボをきちんとコントロール



虚血性心疾患  
狭心症・心筋梗塞

心不全の恐れ

脳血管障害  
脳卒中・脳梗塞

認知症の恐れ

閉塞性動脈硬化症  
(ASO)\*

\*動脈硬化により手や足の血液の  
流れが悪くなって起こる

下肢切断の恐れ

神経障害

動脈硬化

網膜症

失明の恐れ

糖尿病

腎症

透析の恐れ

糖尿病の場合は、ED(勃起障害)や起立性低血圧を  
起こすこともあります。

していれば、重大な病気になるリスクが少なくなる、ということです。

# こんな人は危ない…あなたは大丈夫？

いま、あなたがメタボの診断基準に当てはまらないといっても安心はできません。メタボになりやすい生活習慣があると、近い将来にあっという間にメタボになってしまうかもしれません。メタボになりやすい生活習慣がないかどうか、下のチェックリストで調べてみましょう。

## あなたのメタボ危険度をいますぐチェック!

ついつい食べすぎてしまう	<input type="checkbox"/>
早食いである	<input type="checkbox"/>
間食が多い、夜食をとることが多い	<input type="checkbox"/>
甘いものが好き	<input type="checkbox"/>
濃い味付けが好き	<input type="checkbox"/>
炒めものや揚げものなど脂っこい食事が多い	<input type="checkbox"/>
野菜はあまり食べない	<input type="checkbox"/>
お酒をよく飲む	<input type="checkbox"/>
あまり運動しない	<input type="checkbox"/>
階段よりエレベーターやエスカレーターを使うことが多い	<input type="checkbox"/>
歩くことがきらい	<input type="checkbox"/>
夜ふかしなど生活リズムが不規則になりやすい	<input type="checkbox"/>
ストレスを感じる人が多い	<input type="checkbox"/>
タバコを吸っている	<input type="checkbox"/>



## ■ 食事の乱れ

暴飲暴食，甘いものや塩っからいもの，脂っこいものが多いとメタボになりやすくなります。また，過度の飲酒や偏った食事，不規則な食生活も要注意です。



## ■ 運動不足

運動不足になると太りやすくなり，肥満の原因となります。また，肥満になると身体を動かすのがおっくうとなってさらに運動不足となる悪循環に陥りやすくなります。



## ■ 生活習慣の乱れ

夜ふかしなどの不規則な生活習慣やストレスがたまりやすい生活習慣はメタボを促進する要因となります。また，喫煙の習慣があるとメタボになりやすくなります。



あなたは何項目にチェックがつかしましたか？ チェック項目が多い人ほどメタボになるリスクが高いため注意が必要です！

# 今日からはじめる メタボ脱出大作戦

メタボの予防のためには、8ページのチェックリストに該当した項目を毎日の生活からできるだけ減らしていく努力をすることが大切です。

## 食事の見直し

食べ過ぎない  
腹八分目を目安に 

ゆっくり食べる

間食や夜食は  
できるだけ避ける 

甘いものは  
極力控える 

うす味に慣れる 

お酒はほどほどに 

野菜を多めに  
バランスのよい食事を  
こころがける 

脂っこい食事は  
極力控える 

## 定期的な運動



できるだけ階段  
を使う



適度な運動を  
こころがける



なるべく歩く

## 生活習慣の改善



なるべく禁煙



規則正しい生活をおくる



ストレスをためない

それでも改善しないときは……

👉 場合によってはメタボの治療が必要かもしれません

……………➡ メタボの治療が必要なレベルかどうか、主治医の先生に相談してみましょう。

👉 メタボを引き起こしやすい治療薬を服用していませんか？

……………➡ メタボを引き起こしやすい治療薬を服用している場合には、その対応について主治医や薬剤師と相談してみましょう。

# 統合失調症における メタボのリスクって？

精神疾患にかかっているとメタボになりやすいことが知られています。そのリスクとしては、精神疾患にかかると食生活や生活習慣が乱れがちになること、また精神疾患の治療薬のなかにはメタボを引き起こす可能性のあるものもあります。

## 精神疾患に関連したメタボのリスク



## 統合失調症によるメタボのリスク

統合失調症患者におけるメタボの有病率・一般人口に比べたなりやすさ

	有病率（推計）	一般人口に比べたなりやすさ
肥満	45～55%	1.5～2倍
喫煙	50～80%	2～3倍
糖尿病	10～15%	2倍
高血圧	19～58%	2～3倍
脂質異常症	25～69%	≤5倍
メタボリックシンドローム	37～63%	2～3倍

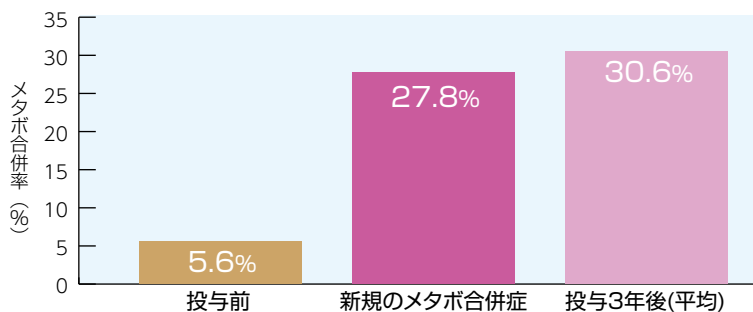
De Hert, M. et al. : World Psychiatry. 2009 ; 8(1) : 15-22. より改変



統合失調症患者さんのメタボのリスクは一般人口の2～3倍!

## 抗精神病薬によるメタボのリスク

第2世代抗精神病薬を服用した患者さんのメタボ合併率



De Hert, M. et al. : Schizophr Res. 2008 ; 101(1-3) : 295-303. より改変



抗精神病薬の服用によりメタボのリスク\*が高まります

\*このリスクは薬剤により異なることが知られています。

American Diabetes Association : Diabetes Care. 2004 ; 27(2) : 596-601.

# 抗精神病薬を 飲んでいるあなたへ

## ●安全に治療を続けるために、あなたができること

メタボや糖尿病に関する情報を主治医や医療スタッフと共有してリスク管理することは、安全に治療を受けるためだけでなく、治療薬の選択肢を広げるためにも重要です。

### 処方を受ける前に……

以下の項目に「はい」がある場合は、主治医や医療スタッフに速やかに伝えましょう。

現在または過去に糖尿病と診断されたり、治療を受けたことがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
家族の中に糖尿病の人がいる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
現在かなり太っている(BMI25以上)、または過去にかなり太っていたことがある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
過食の傾向がある	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
甘いジュースやコーヒーをたくさん飲んでいる	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ

### 処方が始まってから……

＊定期的に体重や胴囲を測定して、自分の体重や体型の変化を意識するようにしましょう。



急に体重が増えたり・減ったりするようなことがあったら、主治医や医療スタッフに伝えましょう。

＊血液検査も定期的に受けて、メタボチェックを続けましょう。

# 自分の検査データを知っておこう

あなたの検査データ値を記入してメタボチェックしてみましょう。

	項目	基準値	あなたの検査値	
			月 日	月 日
身体計測	体重	——	kg	kg
	BMI(肥満度)*1	18.5~24.9		
	ウエスト周囲径	男性:~84.9cm 女性:~89.9cm	cm	cm
血圧測定	最高(収縮期)血圧	~129mmHg	mmHg	mmHg
	最低(拡張期)血圧	~84mmHg	mmHg	mmHg
血液化学検査	総コレステロール	120~219mg/dL	mg/dL	mg/dL
	HDLコレステロール	男性:40~86mg/dL 女性:40~96mg/dL	mg/dL	mg/dL
	LDLコレステロール	70~139mg/dL	mg/dL	mg/dL
	中性脂肪(トリグリセライド)	35~149mg/dL	mg/dL	mg/dL
	血糖(空腹時)	70~109mg/dL	mg/dL	mg/dL
血糖検査	HbA1c(エイチピーイーワンシー)	4.6~6.2%*2	%	%
尿検査	尿糖	陰性		

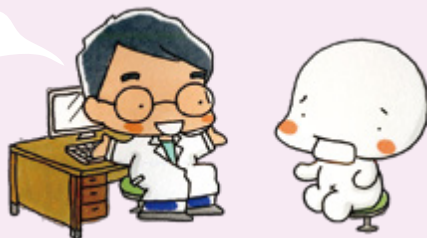
\*1 BMIは、身長と体重から算出する肥満の度合いを示す指数で、 $\text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$  で求められます。

例)身長160cmで体重が60kgの場合は、 $60 \div [1.6 \times 1.6] \div 23$

\*2 2012年4月1日以降の国際標準化に基づく数値です。

くぐれも自己判断で服薬を  
中止したらダメだよ

基準値を超える項目が  
あった場合は、主治医または  
医療スタッフに相談しましょう。





Otsuka

大塚製薬株式会社

● ● ● ● ● 緊急連絡先 ● ● ● ● ●

医療機関名

連絡先

あなたの主治医

あなたの治療スタッフ