

## \* 参考：メタボリック症候群と「死の四重奏」

- ・メタボリック症候群は、心筋梗塞との関係で注目されてきたが、最近では脳梗塞との関係も指摘されている。
- ・様々な定義があるが、一般に、中心性肥満、中性脂肪高値、HDLコレステロール低値、血圧高値、空腹時血糖値上昇の5項目のうち3項目以上あれば、メタボリック症候群と呼んでいる。
- ・この場合、インスリン抵抗性が増し、昇圧物質、血管作用物質、血液凝固作用物質が増加し、血液が固まりやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞が発生しやすくなるため、特に厳重な健康管理が求められる。
- ・このうち、肥満、高血圧、高血糖、高脂血症を合併する場合、「死の四重奏」と呼んでいる。

## VIII 脳出血の予防として注意すべきこと

- ・過度の食塩摂取、肥満、運動不足を解消し、バランスのとれた食事習慣を維持することが重要である。また、多量の飲酒を控えることが重要である。
- ・脳出血の発症および再発予防として、高血圧症に対する降圧薬治療が重要である。
- ・低コレステロール血症を呈している症例には、栄養状態の改善による血清総コレステロール値の正常化が必要である。
- ・定期的な運動は、脳出血の予防に有効である。

表18. 脳出血の危険因子の相対危険度

・高血圧(拡張期血圧95mgHg以上)	40～59才	9.0倍
	60才以上	3.4倍
・大量飲酒(男性60g、女性40g以上)		3.4倍
・低コレステロール(160mg/dl未満)		2～3倍

(脳卒中治療ガイドライン2004)

