

メタボリックシンドロームと眼

熊谷南ロータリークラブ
医療法人社団桜会 坂本英世

◆日本人のメタボリックシンドローム診断基準

腹部
肥満

ウエスト周囲径

男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 80 cm

※内臓脂肪量は男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ ※CTスキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい

+

右のうち
2項目
(男女とも)

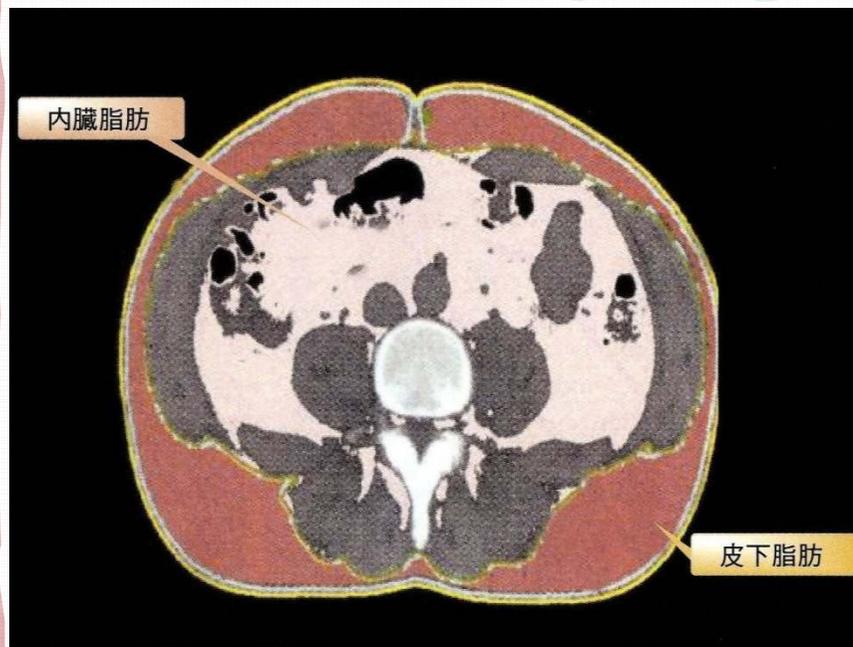
高血圧 ≥ 130 かつ/または ≥ 85 mmHg

空腹時血糖高血糖 ≥ 110 mg/dl

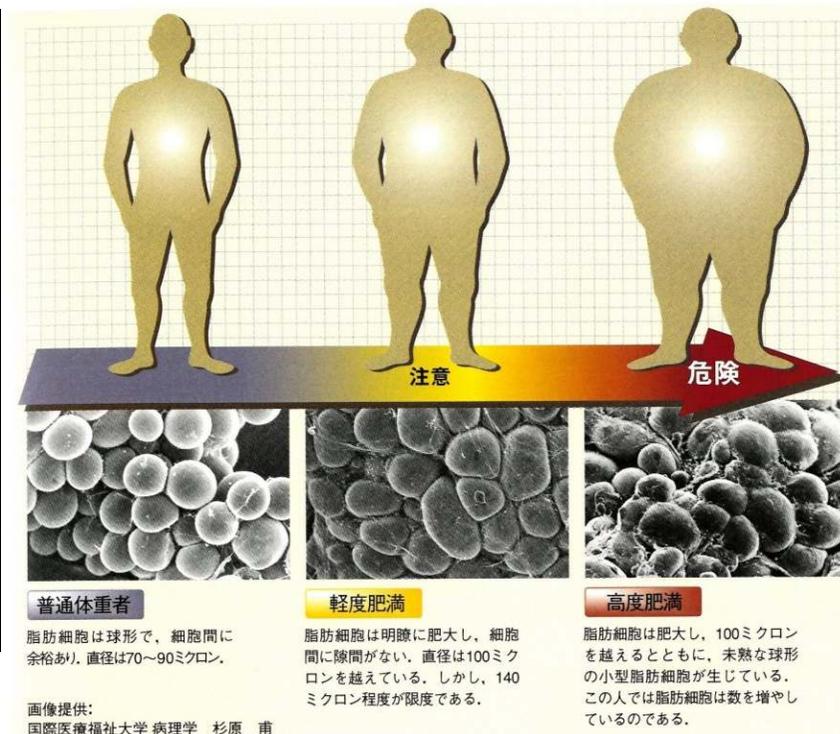
脂質
トリグリセリド ≥ 150 mg/dl
かつ/または
HDLコレステロール < 40 mg/dl

メタボリックシンドロームを測る

腹部CT検査による
脂肪分布

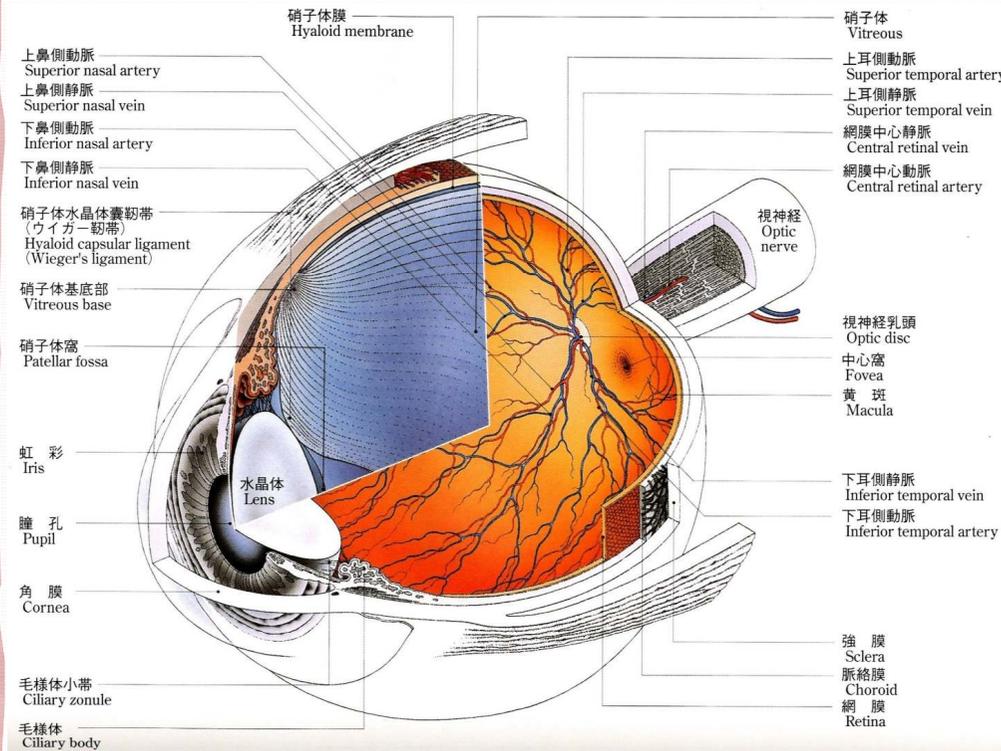


肥満のメカニズム
(脂肪細胞の正体)

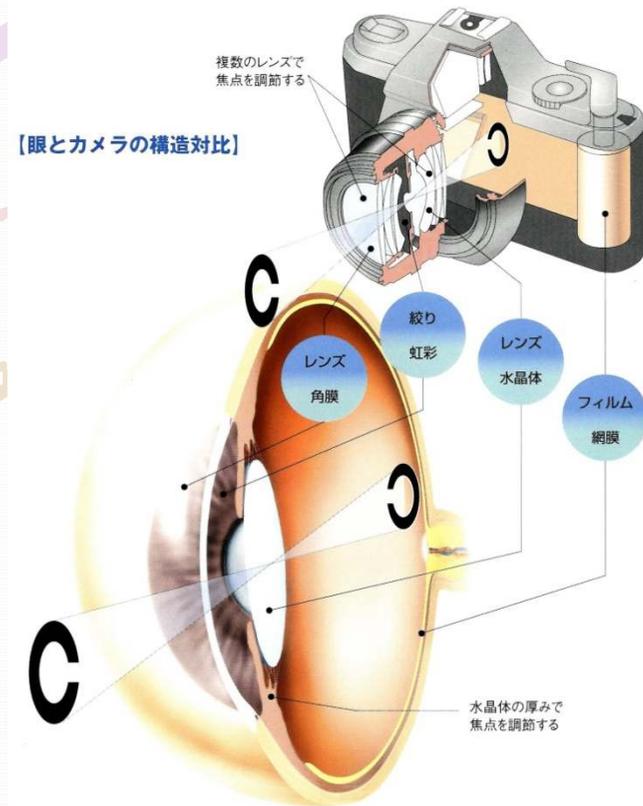


眼のしくみ

眼の構造

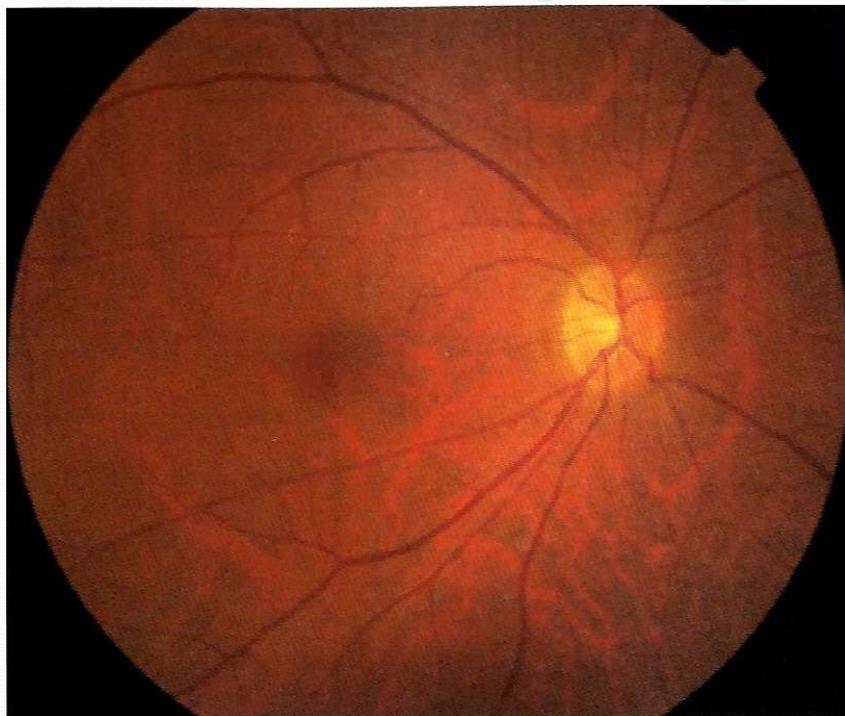


眼とカメラ

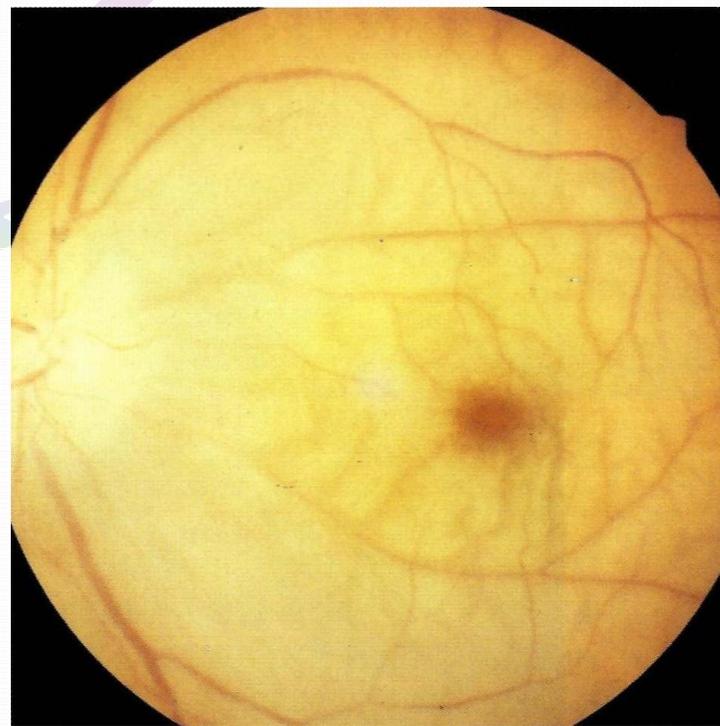


正常眼底と網膜中心動脈閉塞症

正常眼底



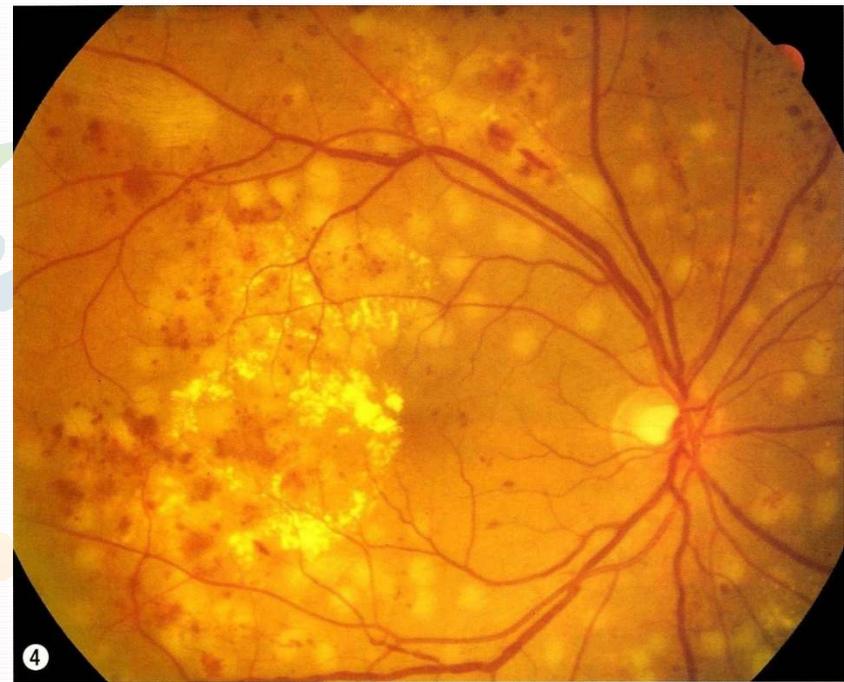
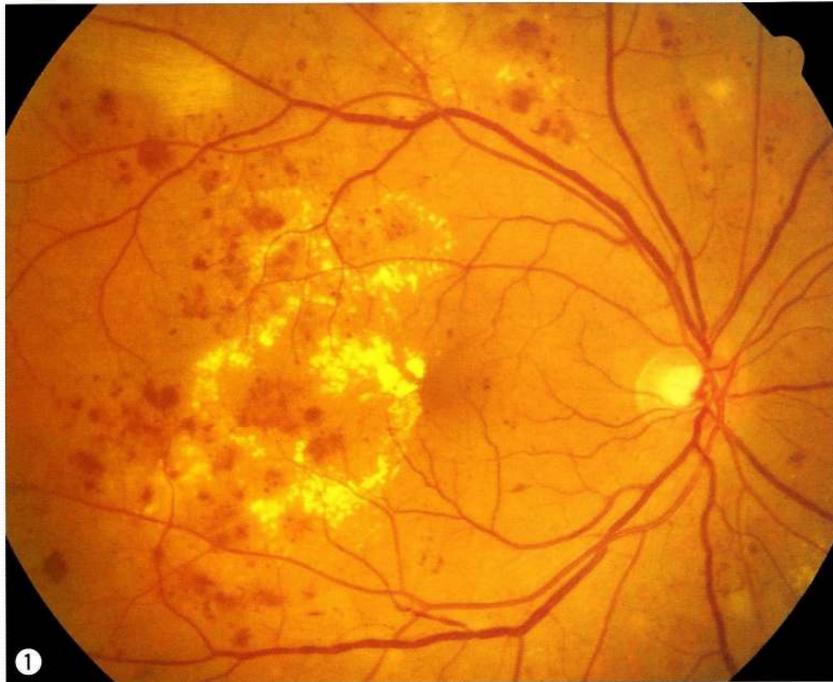
網膜中心動脈閉塞症



糖尿病性網膜症

糖尿病性網膜症
視力 0.1

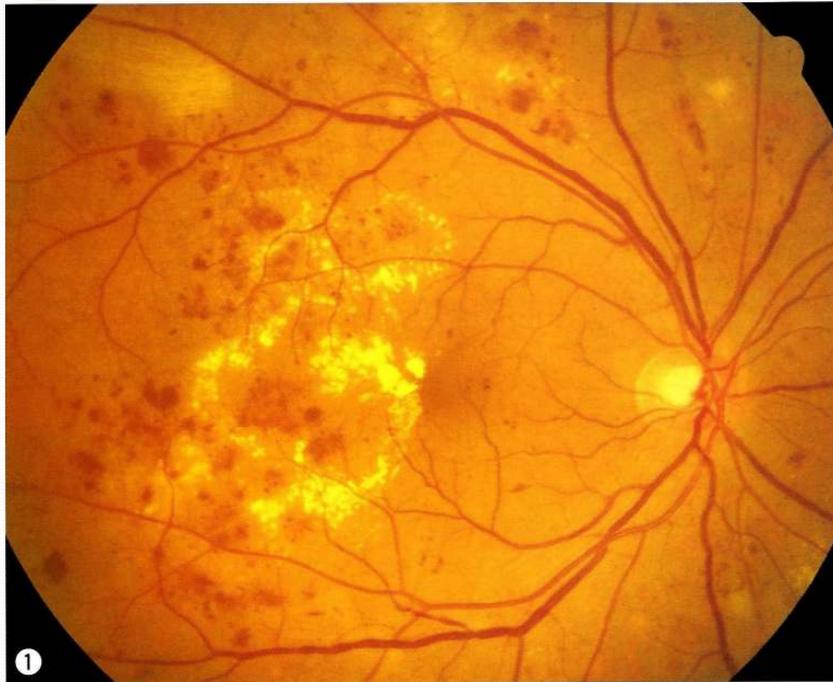
眼底レーザー治療



糖尿病性網膜症

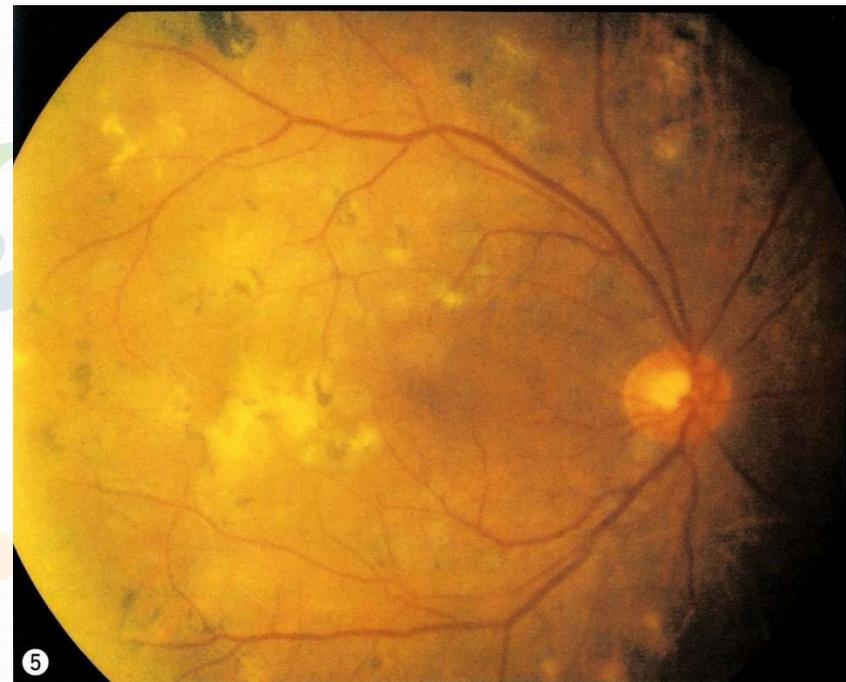
糖尿病性網膜症

視力 0.1



レーザー治療4年後

視力 0.6

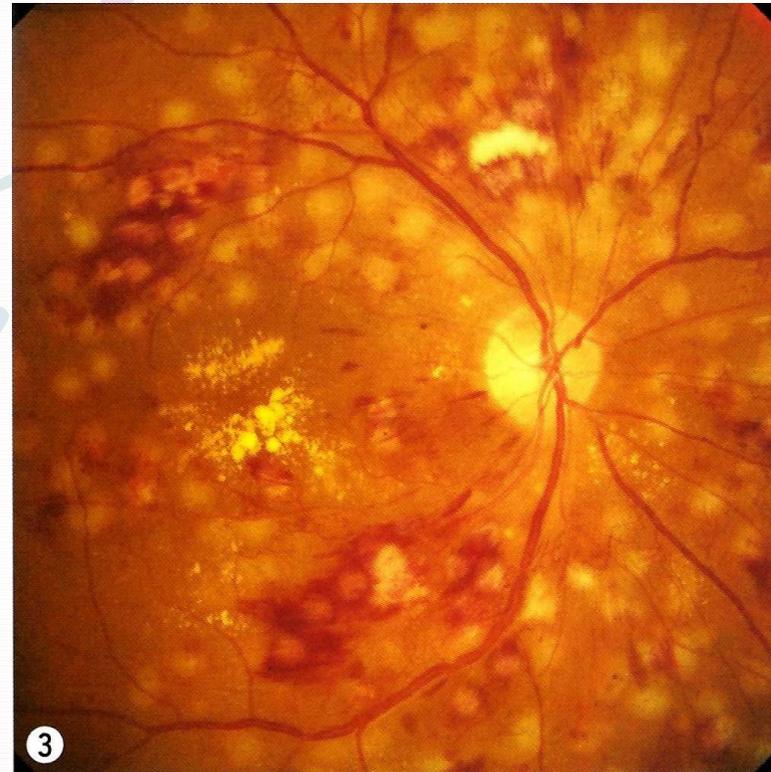
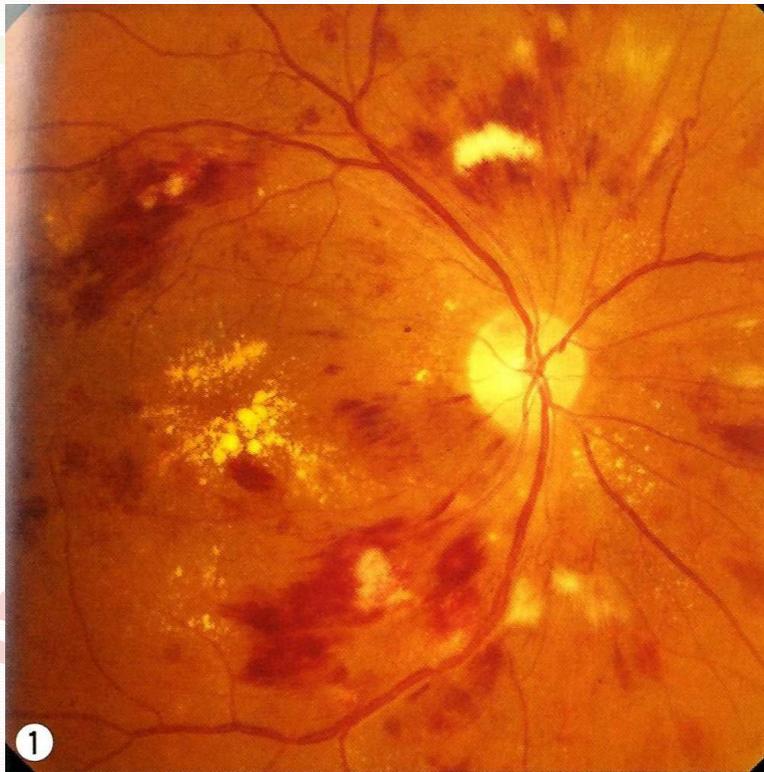


増殖型糖尿病性網膜症

増殖型糖尿病性網膜症

視力 0.3

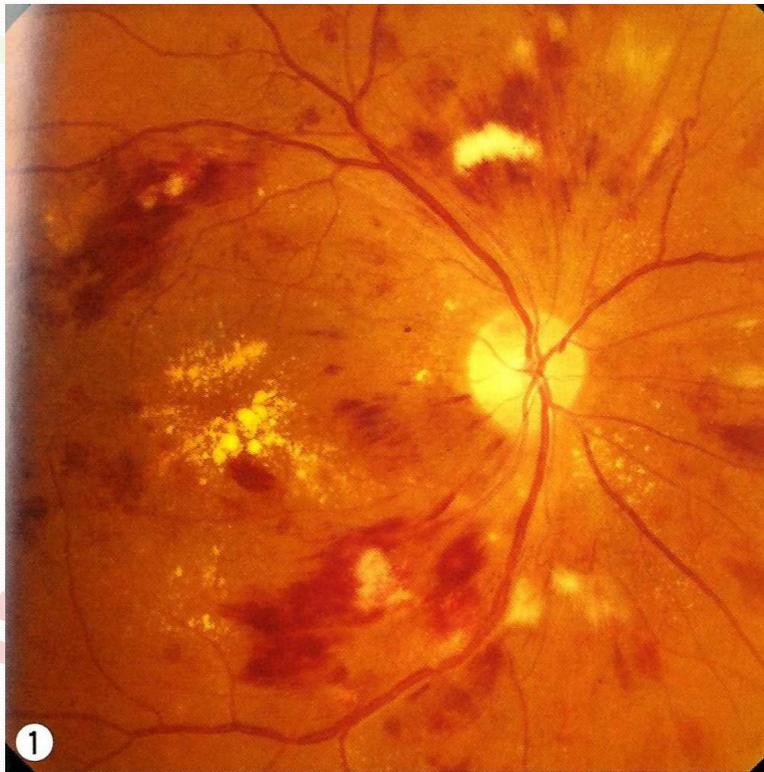
眼底レーザー治療



増殖型糖尿病性網膜症

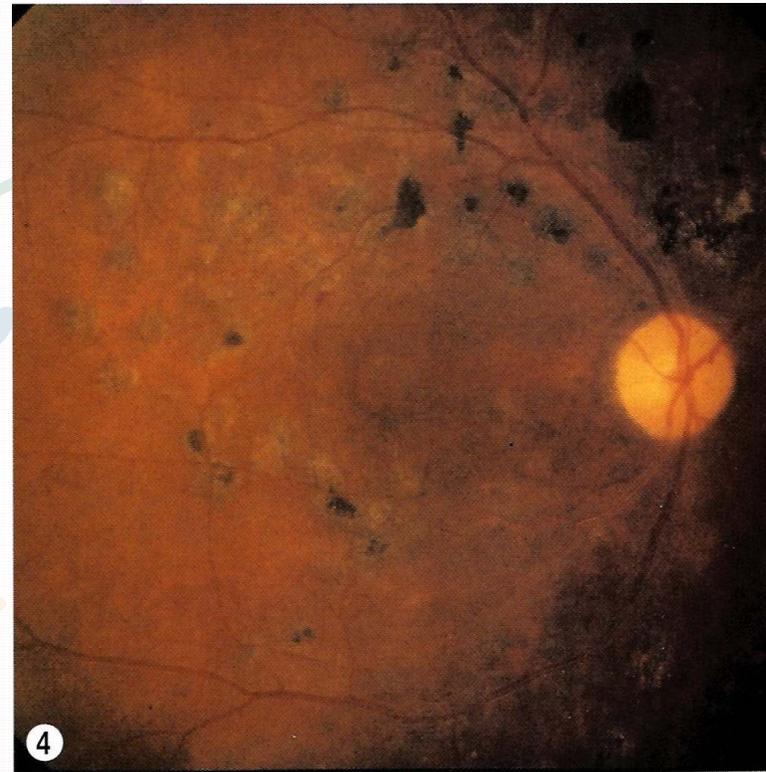
増殖型糖尿病性網膜症

視力 0.3



レーザー治療3年後

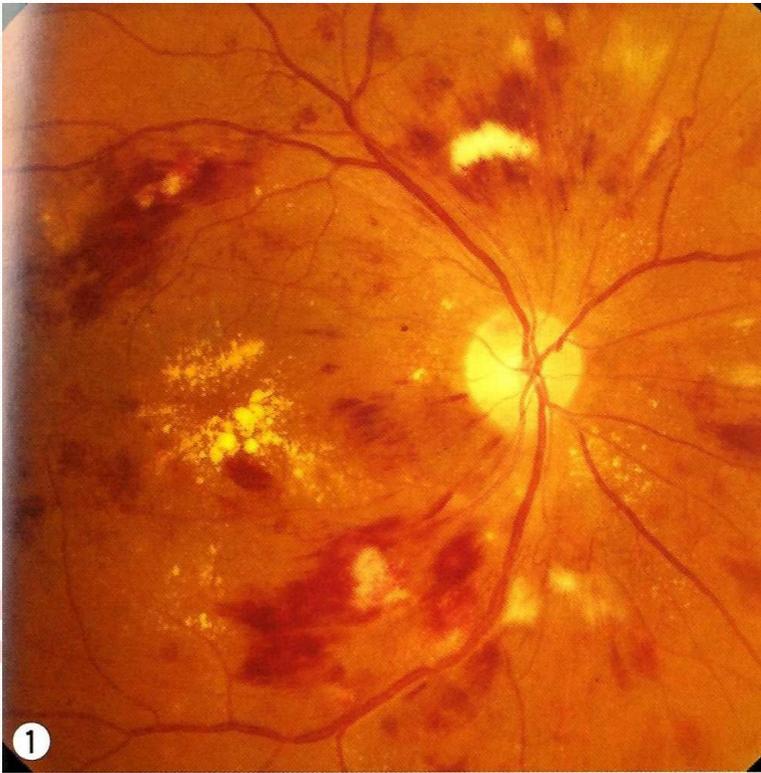
視力 0.9



增殖型糖尿病性網膜症

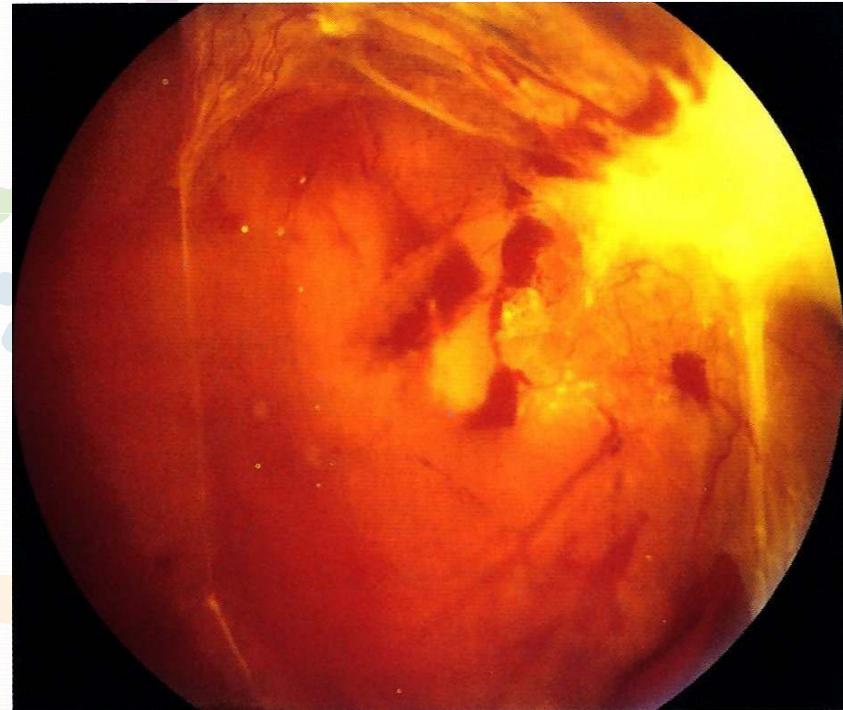
增殖型糖尿病性網膜症

視力 0.3

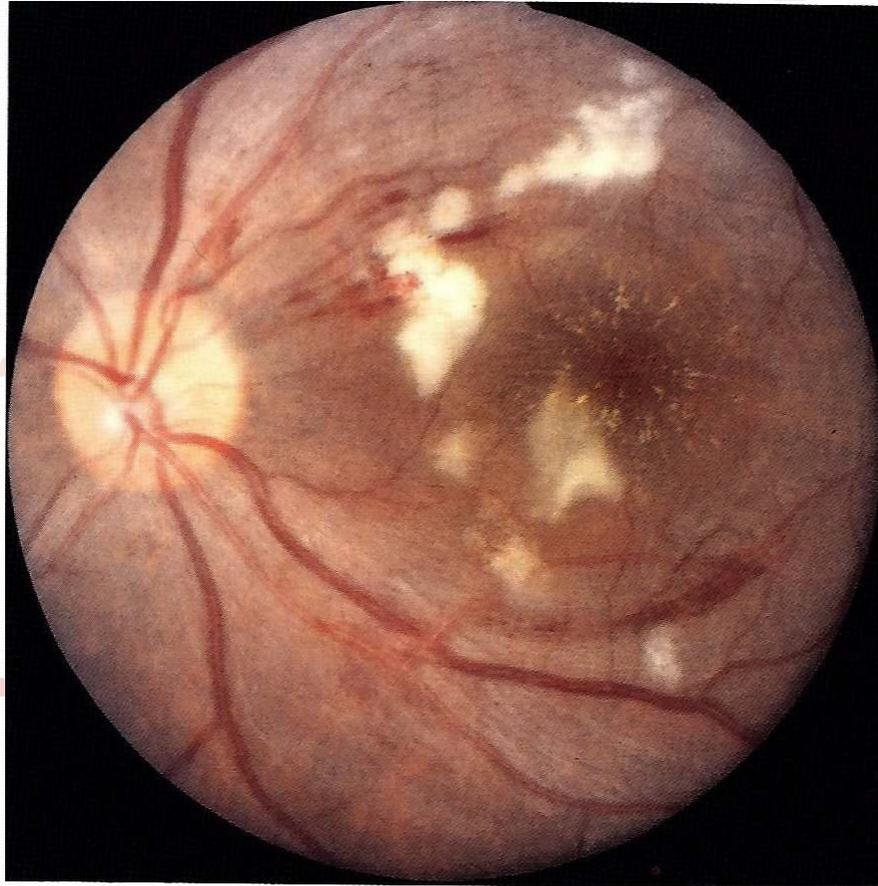


增殖型糖尿病性網膜症

末期視力手動弁



高血压性网膜症



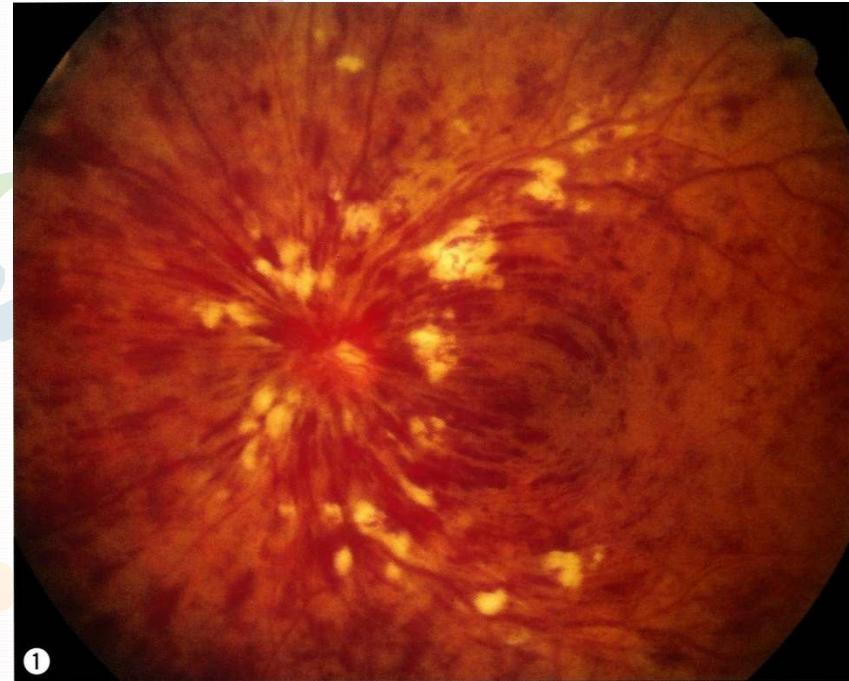
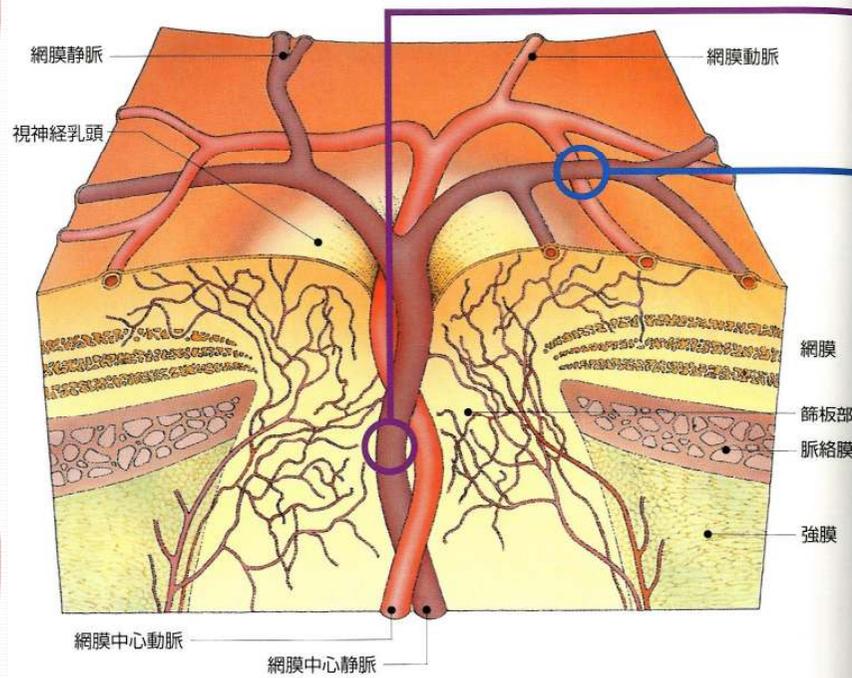
網膜靜脈閉塞症

網膜靜脈閉塞症

網膜中心靜脈閉塞症

視力 0.02

【正常視神經乳頭】①

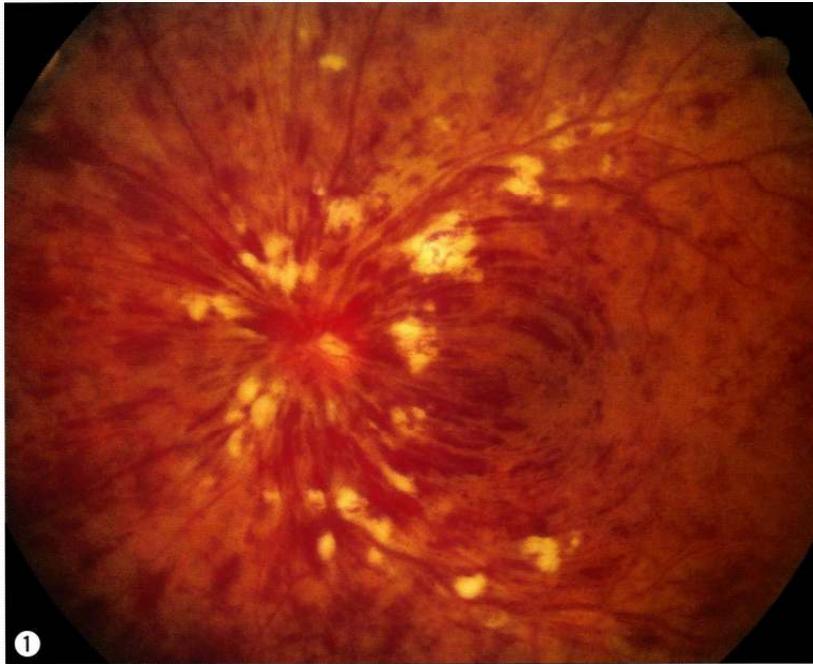


網膜中心静脈閉塞症

網膜中心静脈閉塞症

視力0.02

網膜レーザー治療



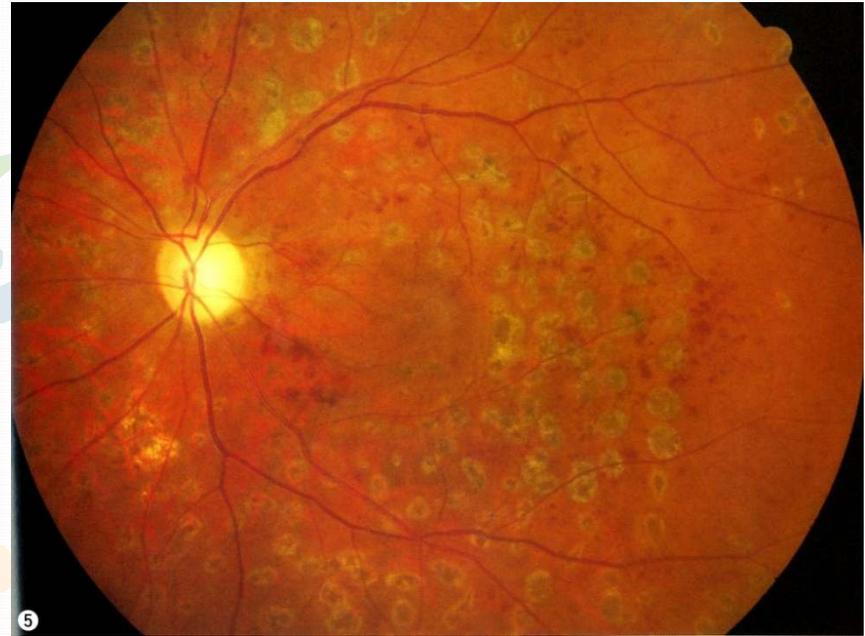
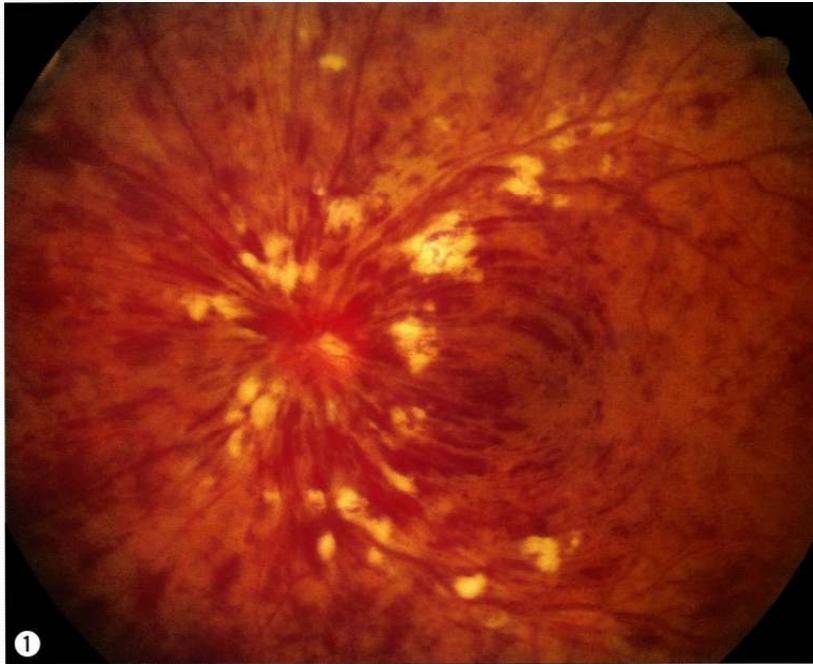
網膜中心静脈閉塞症

網膜中心静脈閉塞症

視力0.02

レーザー治療2年後

視力0.1



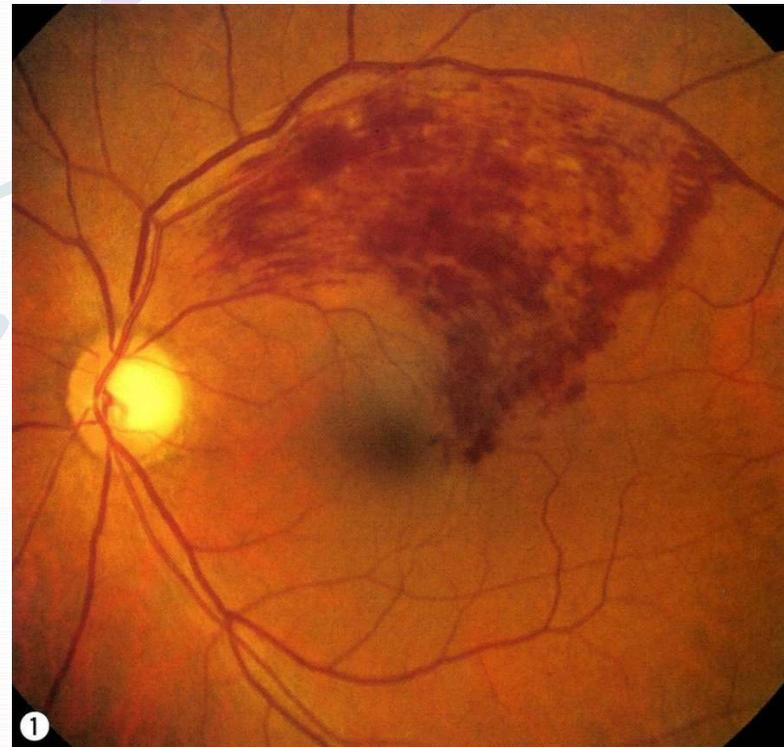
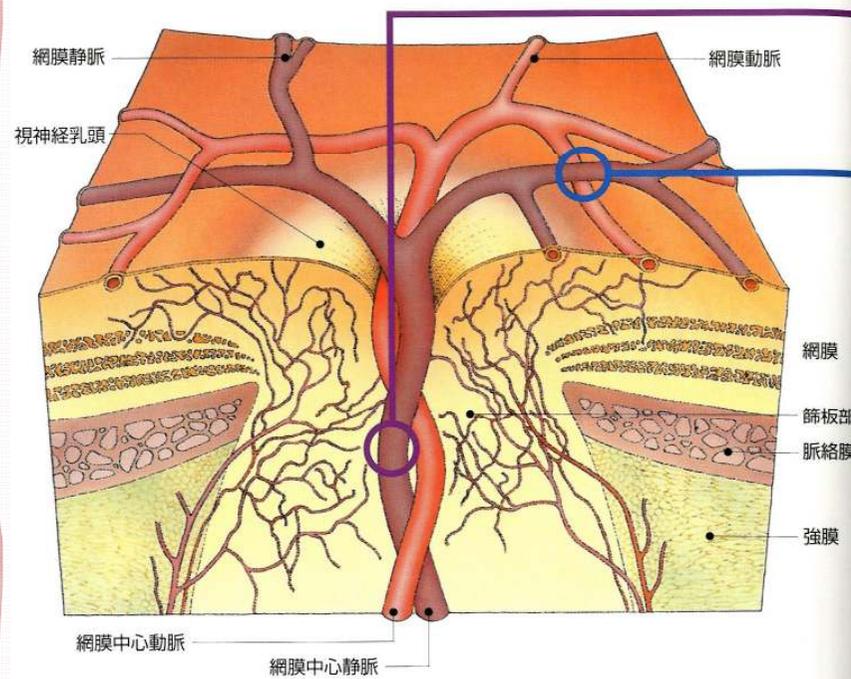
網膜靜脈分枝閉塞症

網膜靜脈閉塞症

網膜靜脈分枝閉塞症

視力 0.6

【正常視神經乳頭】①

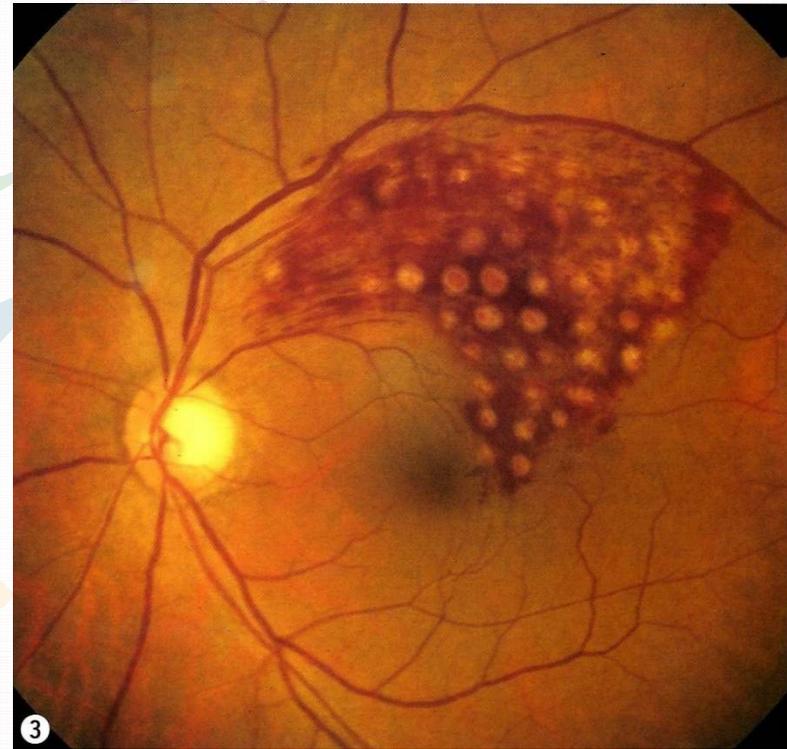
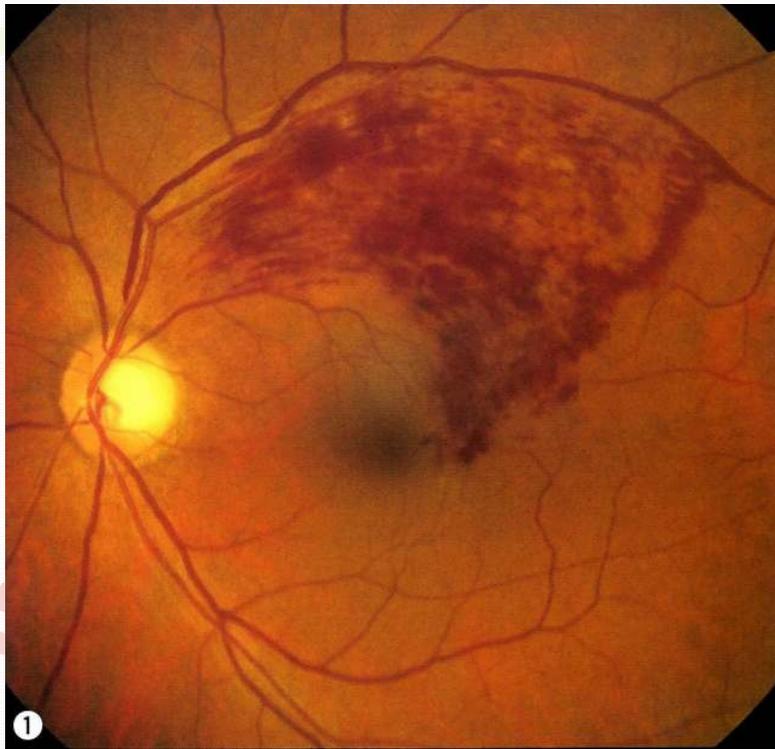


網膜静脈分枝閉塞症

網膜静脈分枝閉塞症

視力 0.6

網膜レーザー治療



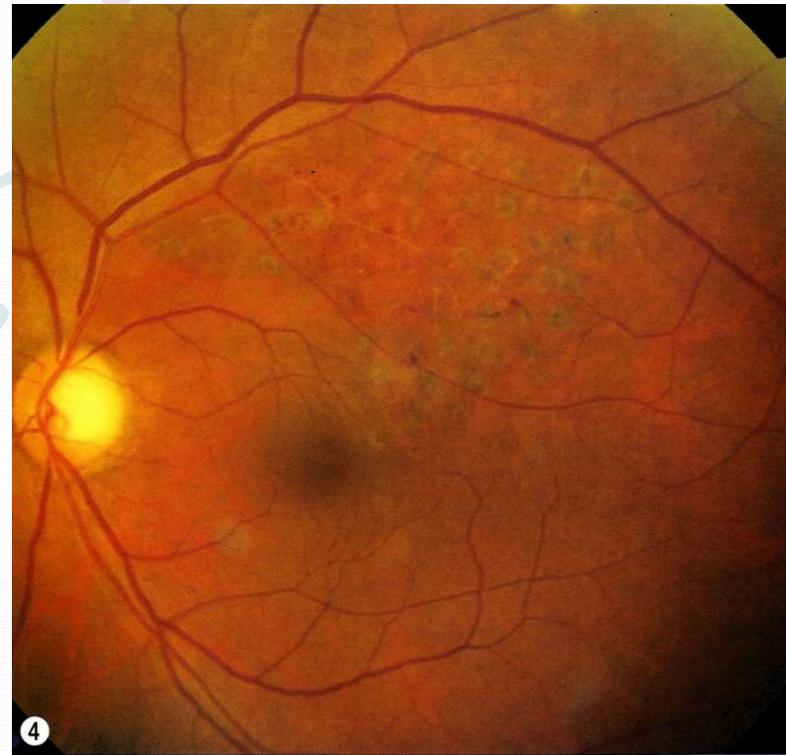
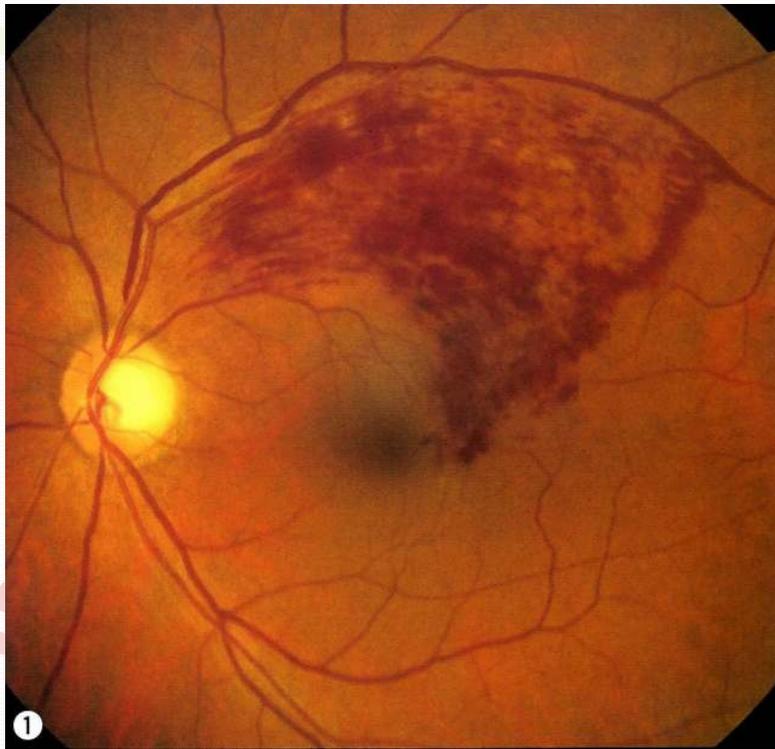
網膜静脈分枝閉塞症

網膜静脈分枝閉塞症

視力 0.6

レーザー治療6ヶ月後

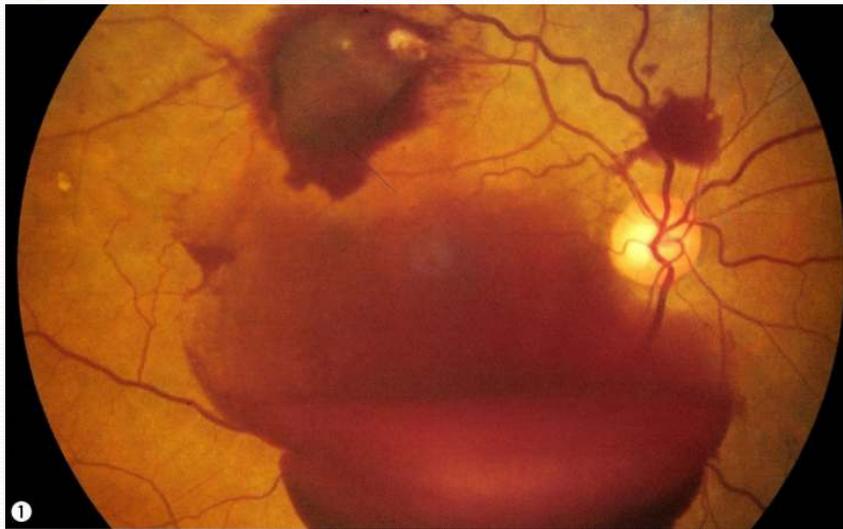
視力 1.2



網膜細動脈瘤

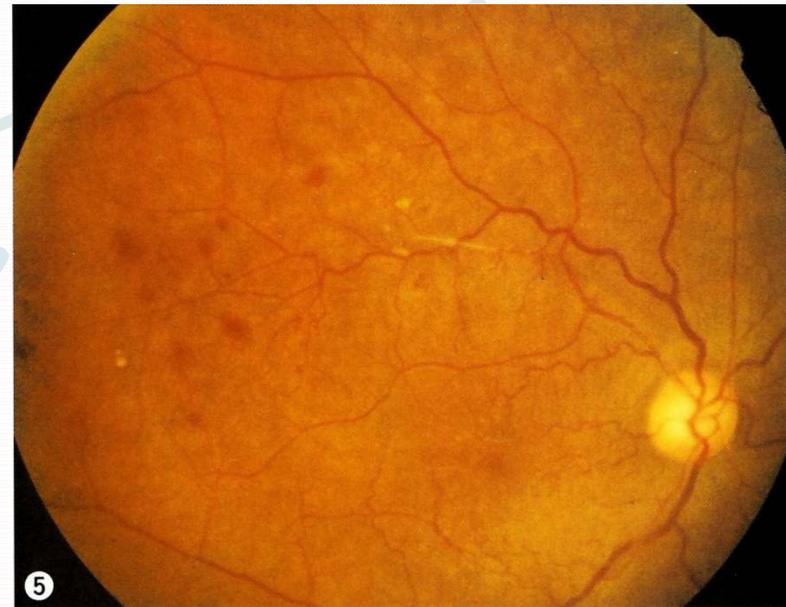
網膜細動脈瘤

視力 0.1



レーザー治療1年後

視力 1.0



メタボリックシンドローム治療の基本

◆食事・運動療法など生活習慣の改善が第一選択

太りにくい健康食

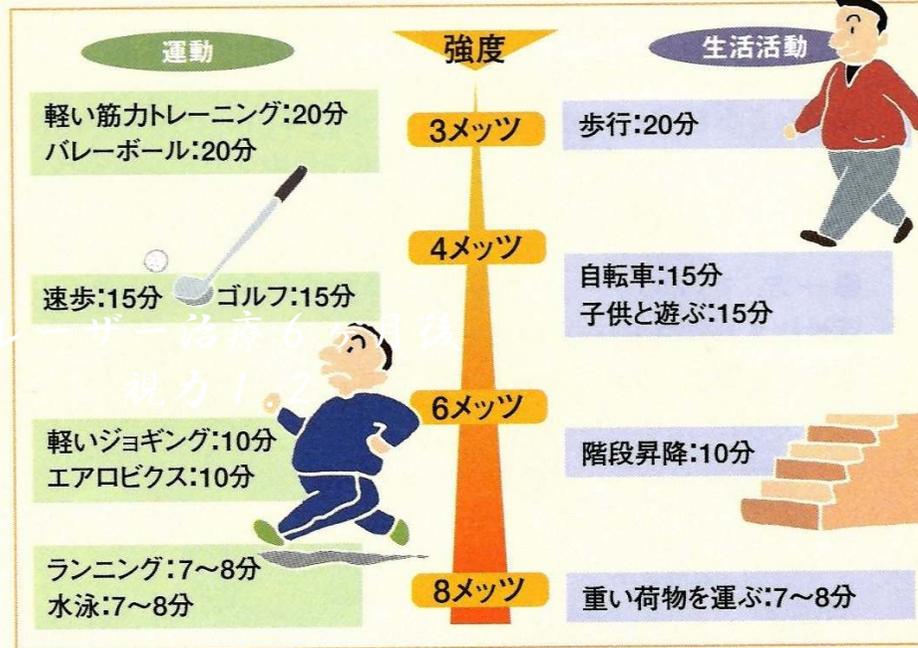
1. 地中海食

果物、野菜、ナッツ、豆、
全粒穀物、オリーブ油、
ワインを毎日、時々乳製品、魚、
鶏肉（赤肉はまれ）
P:F:C=10%:30%:60%
（高炭水化物食、低グリセミック食、
抗酸化食、高線維食
脂肪酸の質（一価不飽和脂肪酸、
多価不飽和脂肪酸）
魚・豆蛋白源）

2. 日本食

お米を主食
（健康のためには玄米、全粒穀物）
魚 / 大豆 / 野菜、果物 / 海藻を
多く食べる
P:F:C=15%:25%:60%
（高炭水化物食、高線維食、
抗酸化物質、低グリセミック食、
魚・豆蛋白源）

●健康づくりのための身体活動量



厚生労働省：健康づくりのための運動指針2006

●2000歩（20分）の速歩をしたときの消費カロリー

男性	体重	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg	80kg
	カロリー	65kcal	70kcal	75kcal	80kcal	85kcal	90kcal
女性	体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg
	カロリー	40kcal	50kcal	55kcal	60kcal	65kcal	70kcal

太りにくい健康食

1.地中海食

果物,野菜,ナッツ,豆,
全粒穀物,オリーブ油,
ワインを毎日,時々乳製品,魚,
鶏肉(赤肉はまれ)

P:F:C=10%:30%:60%

(高炭水化物食,低グリセミック食,
抗酸化食,高線維食

脂肪酸の質(一価不飽和脂肪酸,
多価不飽和脂肪酸)

魚・豆蛋白源)

太りにくい健康食

2. 日本食

お米を主食

(健康のためには玄米, 全粒穀物)

魚 / 大豆 / 野菜、果物 / 海藻を
多く食べる

P:F:C=15%:25%: 60%

(高炭水化物食, 高線維食,

抗酸化物質、低グリセミック食,

魚・豆蛋白源)