



先生
教えて!
今回お話を伺ったのは
橋次 潤子 先生
東京大学医学部付属病院 内科学 糖尿病・脂質代謝学 准教授、日本医師会健康スポーツ部、日本体育協会公認指導員、日本栄養士会認定指導員、日本栄養士会認定指導員、日本栄養士会認定指導員として、生活習慣病の予防や治療に携わっています。

知らないうちに重大な病気が
進行している可能性も

中年がなりやすい生活習慣病には、高血圧、高脂血症、糖尿病などがあります。これらの病気の一環として肥満があることは以前から指摘されてきましたが、最近、そのなかでも内臓脂肪肥満（内臓に脂肪が蓄積した肥満）が直接的な原因であることがわかってきました。「メタボリックシンドローム」とは、この内臓脂肪肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態をいいます。

具体的には、以下の①の条件を満たしたうえに、②から④のうち2項目以上を満たした場合、メタボリックシンドロームと診断されます。

①内臓脂肪蓄積

おへその位置のウエスト周りが、男性で

85cm、女性で90cm以上あるとき

②高血圧症

③高血糖

④高血圧

①のウエスト周りは、腰のいちばん細い部分ではなく、おへその位置なので注意してください。これが前述の基準値より多ければ、おへその位置の内臓脂肪面積が100cm²以上に相当することになり、メタボリックシンドロームの可能性が高くなります。

生活習慣を見直して
肥満を防ぐことが第一歩

メタボリックシンドロームはいくつかの疾患が重複することが特徴ですが、それぞれの症状は比較的軽いため、放置している人が多数。しかし、放っておくと動脈硬化を促進したり、心臓梗塞や脳梗塞など、命を脅かす重大な病気を引き

起こす可能性が高まります。

メタボリックシンドロームと診断されたら、薬で治すのではなく、栄養指導や運動指導を受けることとなります。日本内科学会などでは生活習慣病を防ぐために、食生活の改善（腹も丹田も心がける、動物性脂肪や甘いもの、塩分、アルコールのとりすぎをひかえる）や適度な運動、禁煙、ストレスをためない、などを推奨しています。

家庭の主婦はどうしても運動不足になりがちですが、一日30分外出するだけでも運動量はだいぶ違ってきます。普段から生活習慣を見直して肥満や生活習慣病を予防したり、定期的に健康診断を受けて、自分の健康状態を把握しておくことが大切です。

内臓脂肪に要注意！ メタボリックシンドローム

