



Yukiko Yanagihara

生活習慣病が重なりやすいことは知られていましたが、1980年代後半に、糖尿病や高血圧などは、重複することで動脈硬化のリスクが何倍にも跳ね上がるのが分かってきました。しかし、その原因や理由

は、ずっとナゾのままでした。やがて研究の結果、すべての源流に、内臓脂肪型肥満があることが判明したのです。そこで、生活習慣による肥満症が発端で、動脈硬化を招く生活習慣病が重なった状態を「メタ

ボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼ぶようになりました。生活環境が変化した今、動脈硬化は日本人の死因の約3割を占める心筋梗塞や脳梗塞といった脳・心血管系疾患の引き金となっています。

## なぜ今メタボなのか

それと同時に、人はカラダを使わなくなってしまう。車をはじめとする交通機関の発達で動かなくなりました。人は元来、無駄なエネルギーを使いたくない生き物です。疲勞や空腹は、生命の維持にかかわる危機でした。このような生活を続けていくと、わたしたちは何かアクションを起こさないと限り、太らないほうがおかしい、という状況に置かれています。

## 肥満のタイプはこの2つ



【危険】内臓脂肪型肥満

おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満です。上半身に多く脂肪がつくことから「リンゴ型肥満」とも呼ばれています。中年以降の男性に多く見られ、閉経後の女性にも増えます。メタボの原因となる危険な肥満です。



【皮下脂肪型肥満】

皮膚の下にある組織に脂肪がたまるタイプの肥満です。おしりから太ももにかけての下半身に多く脂肪がつくことから「洋ナシ型肥満」とも呼ばれています。主に女性に多いタイプの肥満です。

# 新しい「特定健診・保健指導」がスタート 特集 脱メタボ計画

### メタボ撃退術【トレーニング】

コスモス保健センターのトレーニングルームでは、豊富な運動器具で効果的に体力をつけることができます。利用料金は中学生以上で1時間100円。利用時間は平日が9時~21時、土曜・日曜が9時~17時。月曜と水曜は無料トレーニング指導を17時まで受けることができます。左の写真は運動指導員の柳原佑季子トレーナー。詳しくは、コスモス保健センター 28-9500 まで、お気軽にお問い合わせください。



つと昔から、人はお腹を空かして生きてきました。食糧を求めて歩き、力仕事をし、否応なしに体を動かしてきました。そんな人類を支えてきたのがカラダの画期的なシステム、飢餓を乗り越えるための「脂肪の蓄積」です。脂肪は、糖質、タンパク質と同じ重量で、2倍強のエネルギーを蓄えられる優れたエネルギー源。これを収納するのに最も適した場所がお腹だったので。男性はカラダのバランスを取るため、特に内臓脂肪を蓄えるのが効率的でした。女性は子宮を外部からの衝撃から守るため、お腹の皮下脂肪が厚くなる傾向にあります。

内臓脂肪がある場所は、胃や腸の周りにある腸間膜。吸収した栄養分を一時的にため込むのに好都合な場所です。ここからいち早く代謝の工場である肝臓へと、ため込んだ燃料を運ぶことができます。皮下脂肪に比べて内臓脂肪は、燃料を蓄える能力が高く、急なエネルギー要請に対応できるよう進化した「スーパー脂肪細胞」なのです。

しかし、昔と違って今のような飽食の時代ではそうはいきません。飲食店、コンビニ、ファストフード、インスタント食品、冷凍食品、ジュースなど、周りを見渡せば人を太らせる要因だらけ。飢える心配などないに等しいと言えます。

## メタボリックシンドローム診断基準をチェックする

内臓脂肪蓄積 腹囲(へそ周り) メタボ診断基準の第一ハードル

男性 **85** cm以上 女性 **90** cm以上

内臓脂肪蓄積に加えて、以下のうち2つ以上の項目に **+** 該当すればメタボリックシンドロームと診断されます

<p><b>高血圧</b> 最高血圧 130mmHg 以上 最低血圧 85mmHg 以上</p> <p>血管にかかり続ける圧力が老化を進行</p> <p>強い圧力で血管が痛めつけられ、老化現象が進行します。影響は全身に及び、脳や心臓など血管が集まる部分ほどダメージを受けます。</p>	<p><b>脂質異常</b> 中性脂肪 150mg/dl 以上 HDL(善玉)コレステロール 40mg/dl 未満</p> <p>あのドロドロ血の一因、悪玉血中脂肪</p> <p>次第に血管が傷み動脈硬化となって表れません。心臓や脳の発作を起こさないよう、LDL(悪玉)コレステロール値にも注意が必要です。</p>	<p><b>高血糖</b> 空腹時血糖値 110mg/dl 以上</p> <p>インスリンの正常な働きがポイント</p> <p>すい臓から出るインスリン(ブドウ糖の量を下げるホルモン)の分泌低下や糖代謝異常などが原因。高血糖を放置すればやがて糖尿病に。</p>
--	---	--

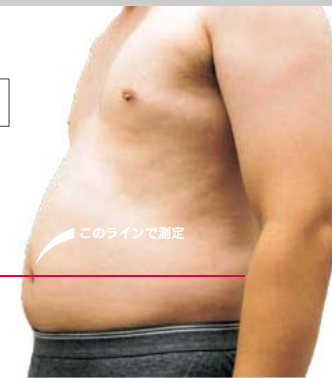
予防に向けた取り組みが全国展開し、ますます注目を集めている「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪型肥満をベースに病態が連鎖する、いわゆる「メタボ」の話題がいま加熱しています。しかし、みなさん、ちゃんと知っていますか? 「メタボ」のこと。本年度から40歳~74歳を対象にした「特定健診・保健指導」がいよいよスタート。そこで、メタボを撃退するための大切な武器となる「知識と情報」をみなさんにお届けします。

### さっそく測ってみよう 正しい測定法で 自分で測定&自分で評価

測定法と注意点 空腹時に測定することが望ましい  
立位 両腕をからだの脇に自然に垂らしリラックス。  
息を吸い、軽く息を吐いて(軽呼吸) その状態で測定。メジャーがきつくくい込まないようにする。

非伸縮性の布製で0.1cm単位で計測できるメジャーを使用

正しい測定部位 おへその位置で水平に 体幹の最も細い部分ではなく、おへその位置で測定。おへその位置が下に移動している場合は、ろっ骨の下縁と腸骨(骨盤の骨)の上縁の中点の高さで測定。



このラインで測定