



# 月刊 部品新聞

2005年10月 第12号

編集・発行 Unit

## メタボリックシンドローム

最近メディアで話題になっていくメタボリックシンドロームという言葉。いったいどのような状態のことをいうのでしょうか。

### 原因は？

通常メタボリック代謝という和訳になることから代謝に関するイメージが強い、生活習慣病と重ねて考える方も多くいらつしやいます。この疾病が定義された理由は違うところにあります。ちなみに生活習慣病の概念は様々な疾病を生活習慣という観点からとらえることで、どの疾病が生活習慣病かを分類することは意味がありません。

### 警告の目的

メタボリックシンドロームの警告の目的は動脈硬化の予防とそれが原因となる疾病の発症予防です。動脈硬化が起るリスクファクターとしては高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満、喫煙、ストレス、運動不足、高齢化などがあげられます。動脈硬化になると生命に関わる重大な疾病で、後遺症も深刻な、狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症などになる確率も高くなりま

に記載します。まずは簡単に測定ができる腹囲から測定してみませんか。

一番の原因は栄養過多です。運動不足や必要以上のエネルギー摂取が原因で内臓脂肪が蓄積されます。その蓄積された脂肪が糖尿病、高脂血症、さらには高血圧を引き起こします。運動やスポーツに関する職業に就いていながら体を動かす機会がありません。仕事がない方や、仕事がない規則で外食ばかりで食事管理にあまり気を遣っていない方など、周りを見回すとメタボリックシンドローム予備軍の方も多くいるのではないのでしょうか。

### 問題点は？

このメタボリックシンドロームの日本における診断基準のうちで必要条件はとされている腹囲は男性で85cm、女性で90cmということですが、この数値設定には疑問が残ります。たとえば私は177cmで体重が69kg、体脂肪約13%と決して太っていないとは言えない体型ですが、腹囲は84cmあります。すでに絶対条件の一手前になつてしまつています。

WHOでの絶対条件は高インスリン血症および、空腹時血糖110mg/dlで付帯条件の腹囲としては94cm以上です。アメリカの高脂血症治療ガイドラインでは男性で102cm、女性で88cmという基準になつていきます。人種の違いを考えても日本の診断基準の85cmというのは、厳しいのではな

いかと思います。おそらく、中期以降の成人の大部分は日本の診断基準の絶対基準をクリアできず、付帯基準を一つでも超えてしまつていれば予備軍となつてしまいます。診断基準を厳しくすることは良いことですが、現実的でない基準は予備軍を増やし、ひいては医療費の増大

につながりはしないでしようか。医療産業、特に製薬会社の陰が見え隠れするのも気になります。

### メタボ対策

さてメタボリックシンドロームを予防、撃退するにはまず内臓脂肪を減少させ、体重を落とす必要があります。これには栄養管理と運動管理の両面から行う必要があります。

重要なことは栄養管理のみに走らず、運動管理もあわせて行うことです。リバウンドをしにくくなり、体力の増強、ストレスの解消などにも効果的です。短期間で行うことを目標とすると非常に大変で逆にストレスに

もなりますので、半年から1年をかけて減量する計画を立てましょう。食事の量を少しだけ減らし、運動量を少しだけ増やす。運動は苦しいことをする必要はありません。ウォーキングなど有酸素性運動で十分です。お友達とおしゃべりできるぐらいの弱い強度で時間を長く行う。決してカロリーを消費しようとして運動強度を上げてはいけません。そうすると脂質よりも糖質がエネルギー源として利用され、脂質の利用の効率があまり上がりません。

ゆつくりと長時間を合い言葉に色々な運動を行つてみてください。

### メタボリックシンドロームの判断基準

- 絶対条件 腹囲 ♂85cm 以上  
♀90cm 以上  
腹囲は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は、肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定
- 付帯条件
- 高トリグリセリド血症  $\geq 150\text{mg/dL}$  かつ / または 低 HDL コレステロール血症  $< 40\text{mg/dL}$
  - 高値収縮期血圧  $\geq 130\text{mmHg}$  かつ / または 拡張期血圧  $\geq 85\text{mmHg}$
  - 空腹時高血糖  $\geq 110\text{mg/dL}$

絶対条件と付帯条件のうち2つが該当するとメタボリックシンドロームと判断される。

### Unit 代表 澤野 博 (さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部品となって選手を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のトレーニングコーチ。ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055 (Fax 兼用)、090-1999-2845 または unit@mbd.nifty.com

はみだし... 腹回り 気にならないと 気にしない 自覚無のまま 日々の生活