

健康寿命

延ばすには

長野松代総合病院医師 前川 智

肥満症に類似した言葉として、「メタボリック症候群」という言葉があり、「メタボ」という略称で呼ばれていきます。よくみなさんも太っている不健康そうな人のことを「メタボ」と言ったりしているのではないのでしょうか。ところが、ダイエット外来を受診された人に「メタボって、どういう意味か知っていますか」と聞いても、まともな答えられる人はほぼゼロです。それどころか、医療のプロである医師を含めた医療者ですら、メタボリック症候群を分かりやすく説明できる人は多くありません。

「メタボ」の意味
内臓脂肪が多いため、糖尿病や高血圧、脂質異常症などを引き起こしやすく、それが重複するほど、動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病の危険が高まるとい考え方に基づき、1999年に世界保健機関(WHO)は、このような病態をメタボリック症候群と



な病気にかかりやすくなる立証されており、一般の病院やクリニックでは腹部CTによる内臓脂肪面積の測定が困難なことが多く、ウエスト周囲径で代用されているのです。しかし、このウエスト周囲径で内臓脂肪蓄積を類推するのは問題

最近では、ウエスト周囲径よりも、体型指数(A Body Shape Index: ABSI) = ウエスト周囲径 ÷ BMIの3分の2 × 身長(2分の1)の方が内臓脂肪蓄積をより反映しているという研究報告がみられます。しかし、この体型指数も、体の中身(体脂肪)を抽出する腹部CTによる内臓脂肪面積測定ほど正確に内臓脂肪蓄積を表

内臓脂肪が多い人のこと

命名しました。前回述べましたが、内臓脂肪が蓄積すると、糖尿病、高血圧、脂質異常症以外にも、高尿酸血症、心筋梗塞、脳梗塞、脂肪肝、月経異常・不妊、睡眠時無呼吸症候群、整形外科的疾患、肥満関連腎臓病、さまざまながん、認知症、逆流性食道炎、胆石症など万病を引き起こしてまいります。

これらの持病の一つでもある人は、内臓脂肪が多いかもしれませぬ。このメタボリック症候群(内臓脂肪症候群)は2006年の時点で予備群を含めると2000万人が該当するといわれており、現在ではもっと増加しているものと思われま

85歳以上、女性90歳以上が基準となります。なぜ、このウエスト周囲径の数値が重視されているのでしょうか。この男性85歳、女性90歳のウエスト周囲径は、統計学的に腹部CTによる内臓脂肪面積100平方センチに相当する面積値が100平方センチを超えると、有意に

ががあります。例えば、特に女性は皮下脂肪蓄積が多くてウエスト周囲径が大きい人も数多くいますし、筋トレをして熱心に行っている、腹筋や背筋などが発達することでもウエスト周囲径が大きくなる人もいますので、必ずしもウエスト周囲径が内臓脂肪蓄積を反映しているとは言えません。

それでは、家庭用体脂肪計などでも使われている体脂肪率計測は、一度、内臓脂肪測定の内臓CT検査を受けることをおすすめします。外見では同じように見えても、内臓脂肪量は千差万別です。そして内臓脂肪が多い人が健康寿命を延ばすためには、内臓脂肪を減らすような生活習慣(特に食習慣)の改善が不可欠なのです。

以上のように、ご自身

〔第4土曜日に掲載〕