٦	[3	〕 2024年(令和6年)7月27日(土曜日)												週刊長野																
	まず読者のみなさん	りません。	説明できる人は多くあ	症候群を分かりやすく	ですら、メタボリック	る医師を含めた医療者	ろか、医療のプロであ	ぼゼロです。それどこ	もに答えられる人はほ	か」と聞いても、まと	う意味か知っています	「メタボって、どうい	外来を受診された人に	ところが、ダイエット	ではないでしょうか。	と言ったりしているの	人のことを「メタボ」	っている不健康そうな	す。よくみなさんも太	う略称で呼ばれていま	があり、「メタボ」とい	ク症候群」という言葉	葉として、「メタボリッ	肥満症に類似した言	县里村仁約百罪的臣自	10000000000000000000000000000000000000	征	促身美奇		ՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄԱտՄ
	メタボリ	は、この	世界保健	基づき、	高まると	卒中や	脈硬化を	らが重要	き起こ				<i>פ</i> ז	ボ(た)				ルマ	73	ック症	と思いた	を知って	候群の日	には、		を一下	延ばすに			արդորդ
	メタボリック症候群と	は、このような病態を	世界保健機関(WHO)	基づき、1999年に	高まるという考え方に	卒中や心臓病の危険が	脈硬化を進行させ、脳	らが重複するほど、動	き起こしやすく、それ	異常症などを引	や高血圧、脂質	まると、糖尿病	内臓脂肪がた	をいうのです。	が多い人のこと	ボとは内臓脂肪	す。要は、メタ	候群」といいま	で「内臓脂肪症	ック症候群は、日本語	と思います。メタボリ	を知っていただければ	候群の日本語での別名	メタボリック症	育 ノ を		9こ よ	29)	որությունունությո
		(×:	91 -			y 5		E修	_	2		I	占	Ì	こしてし	石症など	症、逆流	さまざま	疾患、	吸症候群	常・不妊	梗塞、	酸血症、	異常症い	糖尿病、	内臓脂肪	前回述	命名しました。	որորու
					藏田	Ĭ		Ell	群					」 臓 脂 じ		こしてしまいます。	石症など万病を引き起	症、逆流性食道炎、胆	さまざまながん、認知	疾患、肥満関連腎臓病、	吸症候群、整形外科的	常·不妊、睡眠時無呼	脂肪肝、月経異	心筋梗塞、脳	異常症以外にも、高尿	糖尿病、高血圧、脂質	内臓脂肪が蓄積すると、	前回述べましたが、	らした。	արուսուսուսուս
			-		と糖	内	臓脂 ⑤、高	雪肪 5血)	が1 圧、	たま 指質	る 〔異〕	と 常	J	助が		ウエスト	(内臓脂	メタギ	いるもの	在ではた	るといわ	2000	点で予備	群) は?	症候群	ん。この	肪が多い	でもある	これら	նուներուն
	そ	n	5カ	「重	症	など する					-	く 行		多い	•	ウエスト周囲径が男性	内臓脂肪症候群)	メタボリック症候群	いるものと思われます	在ではもっと増加して	るといわれており、	2000万人が該当す	点で予備群を含めると	群) は2006年の時	症候群(内臓脂肪症候	ん。このメタボリック	肪が多いかもしれませ	でもある人は、内臓脂	これらの持病が一つ	որուներ
	脳								高す					、 人			は、		0		現					Ĺ				արդորո
	積を類推するのは問題		しかし、このウエス	るのです。	周囲径で代用されてい	いことから、ウエスト	測定が困難なことが多	による内臓脂肪面積の	リニックでは腹部CT	おり、一般の病院やク	なることが立証されて	な病気にかかりやすく	(脂肪が多い人のこと)	先ほど述べましたよう	どを超えると、 有意に	面積値が100平方だ	るためです。内臓脂肪	00平方 だがに相当す	よる内臓脂肪面積値1	統計学的に腹部CTに	たのウエスト周囲径は、	この男性85だ、女性90	ているのでしょうか。	囲径の数値が重視され	なぜ、このウエスト周	上が基準となります。	85秒以上、女性90秒以	նորոնենություներությո
				する暄	•		-			-	_	-	e Inc	数	周囲	_				-					くいま			特に女		կոսրոսը
		確に内臓脂肪蓄積を表	臓脂肪面積測定ほど正	する腹部CTによる内	中身(体脂肪)を描出	この体型指数も、体の	がみられます。しかし、	ているという研究報告	脂肪蓄積をより反映し	2分の1)の方が内臓	1の3分の2×身長の	ウエスト周囲径:BM	e Index :4804=	数 (A Body Shap	周囲径よりも、体型指	最近では、ウエスト	は言えません。	蓄積を反映していると	スト周囲径が内臓脂肪	るので、必ずしもウエ	径が大きくなる人もい	ることでウエスト周囲	筋や背筋などが発達す	熱心に行っていて、腹	くいますし、筋トレを	囲径が大きい人も数多	積が多くてウエスト周	特に女性は皮下脂肪蓄	があります。例えば、	որությունունություն
							`										きく、	困難で	 .	技術で	る方法	率や内				いかが	ている	「脂肪計	それ	ուսություն
															以上のように、ご自	すべきと考えます。	きく、あくまで目安と	困難であり、誤差が大	防量を測定することは	技術では正確に内臓脂	る方法ですが、現在の	率や内臓脂肪を測定す	質を利用して、体脂肪	て電気を流しにくい性	れは脂肪が筋肉に比べ	いかがでしょうか。こ	ている体脂肪率計測は	脂肪計などでも使われ	それでは、家庭用体	որողություն
																欠なのです。		、ような	は、			-			ことを		_			յուրուներ
															〈第4土曜日に掲載〉	じす。	食習慣)の改善が不可	ような生活習慣(特に	内臓脂肪を減らす	康寿命を延ばすために	内臓脂肪が多い人が健	千差万別です。そして	えても、内臓脂肪量は	外見では同じように見	ことをおすすめします。	腹部CT検査を受ける	度、内臓脂肪測定の	に把握するには、ぜひ	身の内臓脂肪量を正確	նորություններու