

医師のコラム

メタボリックシンドローム!

朝霞台中央総合病院附属ドック健診センター

所長 笠井 恵



現在良く使われる基準は、次のようになっています。

ウエスト周囲径 男性:85cm以上、女性:90cm以上

であり、さらに下記の2項目以上に該当する方

1. 高トリグリセライド血症:150mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症:40mg/dl未満
2. 収縮期血圧139mmHg以上 かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上
3. 空腹時血糖110mg/dl以上

(メタボリックシンドローム診断基準検討委員会)

『太ったら病気になっちゃうぞ!』という危機感をなんとなく抱いている方は、多いと思います。そして〇〇ダイエットや特定健康食品などダイエット産業は不景気などものともせずお流行りです。

メタボリックとは代謝の、という意味ですから、代謝が悪くなったために問題が生じるということです。シンドローム=症候群とは複数の症状や所見が同時に見られる状態を示します。

様々な異常所見が出る程まで代謝が悪くなっているということであり、辛い症状がなくても問題=動脈硬化が全身にわたると次は健康状態が破綻するリスクを覚悟しなければいけません。破綻とは心筋梗塞、脳卒中などの動脈硬化性疾患で寝たきりになってしまったり、日常生活が思うようにいなくなったりすることです。

代謝が悪いのが問題なので代謝を良くすることが解決です。体重が減るのは上手くいった結果の現れであり、減量ばかりを焦るのは失敗のもとです。

私たちは生きて、様々な生活を送るために食事をとります。現在、食事そのものも豊かなものになり幸せを与えてくれます。非常時の備えの内臓脂肪もたっぷり身につけました。

しかし戦時中、戦後はそんな余裕は無く身を削って働き、体脂肪率が一桁の人ばかりだったでしょう。その後も家族のため、会社のため、国のためと皆が頑張って日本は豊かになりました。経済バブルも経験しました。日本では世界中の美味しいものが食べられると言われ、栄養が良くなり体格が向上しました。経済大国且つ医療先進国となって世界一の長寿国となり、高齢者にも障害者にも優しい社会をつくりつつあります。自動車産業は世界のトップに躍り出ました。さらにコンピューター、携帯電話というIT端末を殆どの人が使う先進国です。

日本のこのような歴史、社会の変化のなかで今メタボリックシンドロームになるのは極めて普通の人々です。

メタボリックシンドロームになる原因は何でしょうと聞かれたらどう答えますか?

私のベスト5は

- ①自動車 ②残業 ③駅のエスカレーター・エレベーター ④IT社会 ⑤外食、ファーストフード です。

こういったもののお陰で社会人になったとたんに筋肉は激減し内臓脂肪は手に負えないほどに増えていきます。もしも豊かな社会を作る薬があるとすればメタボリックシンドロームはその副作用と言っても良いのではないのでしょうか。

メタボリックシンドロームです、といわれると『そんなに食べてないんだけどなあ』という人が大勢います。必要以上に食べているのに認識していないのかもしれないし、本当にたいてい過食ではないのかもしれませんが、でも、まずはアルコールのカロリーを無視しないようにしてください。一緒に食べるおつまみも侮れません。それでもさほどのカロリーではない

となれば、、、余程代謝が悪いとか燃費が良いとか、予想以上に身体が変わってきているのかもしれない。

基礎代謝(きそたいしゃ)は、何もせずじっとしていても、生命活動を維持するために生体で自動的に(生理的に)行われている活動です。それに必要とされるエネルギー量(熱量)は、成長期が終了して代謝が安定した一般成人で、一日に女性で約1200kcal、男性で約1500kcalとされています。

消費量は筋肉が最も多く、したがって、筋肉量の多い人は基礎代謝量が大きいと言えます。運動や肉体労働ではより多くのエネルギーを消費しますからそういう時にはたくさん食べる必要がありますが、じっとしているときやデスクワークではそれ程加算されません。

もうひとつ大切なことは、動かさない筋肉は衰えて縮小していくということです。基礎代謝の算出には年齢を加味しますがこれは歳をとると一般に筋肉量が減るからです。筋肉を使わない生活を続けるということは筋肉量が減っていきますから、ある意味では肉体年齢が加速度的に進むということです。

まだ若いのに脳卒中や心筋梗塞に倒れ、しかし先進的な医療に救われた場合、運悪く高度の障害が残ったり寝たきりになったりしては人生設計が大きく狂います。医療費や介護費の問題もさることながら、私たちひとりひとりにとっては社会人として頑張ってきたのにこんなことになってはたまりません。健康で長生きできるようにできれば長寿社会の有難みが薄れます。

知らず知らずのうちにメタボリックシンドロームになってしまう社会は『普通にやっていたら満足して生きられる健全な社会』とはいえません。不景気やリストラで不安なときに健康であることの大切さが良くわかるかもしれませんが、今その健康は本当に自分で考えて培っていかねばならないものかもしれません。これから社会や企業が適切な形でその責務を担っていくことも期待したいのですが、今ある内臓脂肪は今日からでも減らし始めましょう。

『運動しろといわれてもそんな時間はありません』という方が多いのは当然です。スポーツクラブに通う、サッカーやテニスをするetc...などを考えれば今の生活にそんな時間の余裕はないと思うのも無理はありません。24時間の中に行う事柄を増やすのは難しいと思いますが、今やっていることを変更することを考えてみたらどうでしょう。たとえば、車で通勤 ⇒ 電車、バス、自転車通勤。自転車 ⇒ ウォーキング。エレベーター、エスカレーター ⇒ 階段。肩を揉む ⇒ ストレッチ。自分の生活を見直せるのは自分だけです。小さなことを見つけて実践していけば今までゼロだったところに筋肉の活動が生まれます。それが200日、300日となれば必ず形に表れます。

全ては長寿社会の恩恵に浴するため、楽しい人生を求めるといったためですから焦らず少しずつできれば楽しく実践していきましょう。