

健康メモ

「メタボ」克服への道

広島市医師会理事
内科 久安医院院長 大久保雅通

「メタボ」：

昨年の流行語ト
ップテン、正式
名称はメタボリ
ックシンドローム



(内臓脂肪症候群)ですが、今では「メタボ」と言えば若者にも通じやすい環境に満ちています。二四時間営業のコンビニ、どこにでもある自動販売機、ファストフード等々…これに対して自分は十分に運動をしていると自信を持って言える人は多くないでしょう。

「メタボ」の診断には、まずウエストを測ることから始まります。測る時はへその周りにメジャーを水平に回して下さい。腹の下がっている方は、肋骨の下と腰骨の上の間で、やはり水平に測定します。男性85センチ以上、女性90センチ以上は要注意！ウエストがこの基準をオーバーし、次に示す項目が二つ以上当てはまると立派な「メタボ」です。①血清脂質（空腹で中性脂肪150以上かHDLコレステロール40未満または両方）、②血糖値（空腹で110以上）、③血圧（最大血圧130以上か最低血圧85以上または両方）。それぞれの異常の程度は軽くとも、複数の異常が重なることで動脈硬化が急激に進行します。動脈硬化の結果として、心筋梗塞、脳梗塞の発症する危険性が著しく高くなります。

「メタボ」の治療、つまり内臓脂肪を減らすためには、生活の改善と身体を動かすことが重要です。食

事はゆつくりを心がけ、朝食は抜かず夕食を控えるにします。ごはんを減らすより、脂肪の多いもの、甘いものを減らすほうが効果的です。塩分、アルコールは控えるために、野菜を摂ることをお忘れなく。運動はスポーツと気張らず、エレベーターより階段というように、できることから始めます。歩数を測るのは非常に励みになります。この機会には非万歩計を活用しましょう。家での体操、器具を使ったトレーニングも有効です。毎日30分と言われるとなかなかできませんが、10分でも二回、三回と積み重ねることが大切です。

内臓脂肪はたまりやすい、しかし努力することにより減らすことのできる脂肪です。生活習慣を見直し、「メタボ」の予防・改善に努めて下さい。