

健康メモ

メタボから脳卒中？

県立広島病院脳神経外科部長
広島市医師会理事 木矢 克造

現在、中高年

の肥満がテレビ
や新聞で騒がれ、
皆さんの関心は
高いものと思ひ
ます。肥満者の男性は四〇歳代が最
も多く、女性は六〇歳代といわれて
います。なぜこんなに国民病にまで
なったのでしょうか。私は脳神経外
科医ですので脳卒中の方にはよくお
目にかかりますが、確かに高齢化が
進みながら生活習慣病をもつ人が増
えてきました。



昭和40年代までは、漬け物とご飯

など塩分が多く、高血圧による脳出
血が死因の第一位でした。その後血
圧の管理もあり脳出血は減少しまし
た。現在は生活様式が大きく変化し、
何でも便利な時代になりました。コ
ンビニへ行くと、いつでも食べ物が
手に入ります。また車があるため、
歩く時間が以前に比べ少なくなりま
した。さらに会社も競争原理となり、
皆さんもストレスの多い毎日と思ひ
ます。このような現代人の生活スタ
イルすなわち生活習慣の変化で、メ
タボリックシンドローム(メタボ)とい
う新たなものと対するようになりま
した。もともと日本人には儉約遺伝
子といったものがあり、太古から貧
しい生活・厳しい自然環境に耐えな
がら生き延びる術を身につけてきま
したが、突然飽食が訪れたことで、
身体はさぞ驚いていることでしょう。

このメタボは、四〇〜七四歳の間
で予備軍まで入れると男性の二人に

一人、女性の五人に一人が相当する
といわれています。肥満の目安とし
て、へその高さでの腹回りを測った
場合、男性では八五センチ以上、女性で
は九〇センチ以上になると内臓脂肪が多
くなり、内臓肥満と呼ばれます。さ
らに糖尿病の傾向や、血圧が高め、
コレステロールや中性脂肪が高めに
なると、血管壁の動脈硬化が進行し、
やがて脳卒中や心臓病などを引き起
こしてきます。脳の血管が閉塞する
脳梗塞は、突然片側の手足が動か
なくなったり、話せなくなったりしま
す。すぐに病院に來られることをお
勧めします。何はともあれ、腹八分
の食事と毎日三〇分以上の歩行は私
の体験でも効果があ
り、お勧めです。太
りすぎ皆でいれば怖
くないなどとゆめゆ
め思われませんよう
に。