

「NHK 東北ラジオ朝一番」(収録平成 21 年 5 月 1 日、放送同年 5 月 15 日)

－メタボリックシンドローム予防について－

東北大学病院循環器内科 下川宏明

Q1. 「メタボリックシンドローム」とは何か? 「メタボ」= 「太っている」と理解でよいか?

(1) メタボリックシンドロームの定義

内臓肥満(腹囲で代用)に、高血圧・高脂血症・耐糖能異常の3つのうち2つが合併している病態のこと。

(腹囲) 男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上(この基準の妥当性については議論あり)

(高血圧) 収縮期圧 130mmHg 以上 and/or 拡張期圧 85mmHg 以上

(高脂血症) 高中性脂肪血症 150mg/dl 以上 and/or 低 HDL 血症 40mg/dl 以下

(耐糖能異常) 空腹時血糖 110mg/dl 以上

(2) 従来のお考え方との違い

- ・危険因子が重なるほど心血管病のリスクが高まることは既に広く知られていた。
- ・最近の研究により、内臓脂肪(肥満)が動脈硬化を促進することが解明される。
- ・内臓脂肪=悪玉、皮下脂肪=病的意義は少ない(女性にはもともと多い)。
- ・内臓脂肪=増減しやすい(普通預金)、皮下脂肪=増減しにくい(定期預金)
- ・女性でも閉経後は内臓脂肪が増えやすい。

(3) 注意点

- ・「メタボ」= 「太っている」は必ずしも正しくはない。太っていない人の中にも内臓肥満やメタボの人はいるし、太っている人でもメタボではない人もいる。

Q2. Q1 をふまえて、メタボにならないためにはどうすればよいか?

(1) 適切な運動療法、食事療法

- ・運動療法: 「ニコニコペース(同僚と息が切れずに話せるペース)」で1回30分、1週間に3回以上歩く。「運動」よりも「活動」を増やす(階段を使う)。
- ・食事療法: 魚・野菜・穀物(米)中心の食事、塩分・脂肪の摂り過ぎに注意。
- ・適度なアルコールは有益: ワイングラス1杯、缶ビール1本、日本酒1合
(ただし、つまみの摂り過ぎに注意)

(2) 定期的な健康診断 (1年に1回は受けましょう)

- ・自分自身の健康状態を知る。

Q3. ダイエットで注意する点は？

- ・急激な減量はかえって危険。「ひと月で1 kg 減量」が理想的。
- ・最初の目標は、「体重の5%減」(まずは3ヶ月で3 kgの減量を目指そう)
- ・長続きのコツ：毎日体重を測る、完全を求めない、緩いルールを作る。
- ・余計なエネルギー摂取を避ける：女性は間食、男性はアルコール。
- ・サプリメントはあくまで補助手段で王道ではない。