

潮流

一九五〇年代後半から、脳卒中、がん、心臓病は四十一〜六十歳くらいの働き盛りに多い病気で、加齢に伴って増える「成人病」という概念でまとめられ、その多くは長年にわたる間違った生活習慣によって起こることが分かり、子どものころからの生活習慣が大切であるという一九九六年の公衆衛生審議会意見具申を受けて、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。

一方、一九八七年、大阪大学の松沢教授が生活習慣病の三大要素(高血圧・糖代謝異常・脂質代謝異常)と内臓脂肪蓄積型肥満(いわゆるリンゴ型肥満)肥満のうち、ウエストに対するヒップの比率が男性1、女性0.8以上を「りんご型」、これ以下を「洋なし型」といい、上半身肥満のうち内臓脂肪型肥満「りんご型」が問題となります)との関係を「内臓脂肪症候群」として提唱し、八八年には「シンドロームX」、八九年「死の四重奏(肥満+高血圧+高血糖+高脂血症の3高)、九一年「インスリン抵抗性症候群」などが提唱され、動脈硬化の背景因子として、蓄積された内臓脂肪がいろいろな病態を引き起こす複合生活習慣病と考えられるようになってきました。

そして、これらの概念を総称して「マルチプル・リスクファクター症候群」と呼ぶようになり、さらに、二〇〇一年にはWHO(世界保健機関)が「メタボリックシンドローム(代謝症候群)」という名称を発表し、動脈硬化の予防には内臓脂肪型肥満を防ぐことが重要であると位置づけました。〇五年四月には日本独自の診断基準が発表され、内臓脂肪の蓄積が重要な役割を担っていることを明確にして、内臓脂肪型肥満を腹囲測定により代用し、腹囲が男性八五センチ以上、女性九〇センチ以上を内臓脂肪型肥満と診断します。さらに、高脂血症(中性脂肪(トリグリセリド)一五〇mg/dl以上かつまたはHDLコレステロール四〇mg/dl未満、高血圧(一三〇/八五mmHg以上、高血糖(空腹時血糖一〇〇mg/dl以上の三項目のうち二項目以上に該当するもの)としました。

〇六年五月の厚生労働省の調査では、メタボリックシンドローム(以下、メタボと略)が強く疑われる人と予備

がんばれメタボ退治!?

松田 隆

NPO法人未来副理事長、鳥取県中部医師会副会長

群と考えられる人を含めた割合は、四十一〜七十四歳の間で男性の二人に一人、女性の五人に一人としています。〇六年九月〜十二月に行われた鳥取県の健診時の健康状況調査によれば、メタボを知っている県民は男性41.7%、女性37.2%で、実際の該当者は男性12.6%、女性4.8%となっています。国の医療制度改革も糖尿病や脳卒中、心疾患等の危険リスクであるメタボを克服することにより、「糖尿病等の有病者・予備群の発症を25%抑制する」という目標をたて、予防対策が重視されてきています。さらに、厚生労働省は「副大臣のメタボ退治ホームペー」を(つくり、腹囲一〇〇・五センチとメタボに該当する武見敬三副大臣自ら、半年間で五センチ減を目指し、生活習慣病予防の一環としてメタボ退治を実践し



2007. 4. 6

ています。普通歩行十分、速歩十分、腹筋をして、身体活動量を増やし、甘いもの、油もの、夜食を控えた食生活の改善をして、奮闘努力されています。私たちも、まず、自分の健康は自分で守るという視点から、ひとりひとりが生活習慣を改善して健康になろうとする意識を高め、ウォーキングなど手軽にできる運動を続けることが大切です。

五月十二日、十三日には倉吉パークスクエアを出発点とした五〜四十歳の四コースで第七回日本海未来ウォークが開催されます。メタボ退治のきっかけにぜひ参加してみたいかがでしょうか。問い合わせは電話0858(22)9791、NPO法人未来事務局内「未来ウォーク実行委員会」へ。

(倉吉市)

読者のひろば

