

〔メタボリック症候群〕

いわゆる「メタボ」と言われる「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪の蓄積によって、糖尿病、高血圧症、脂質異常症(かつての高脂血症)などの病態を引き起こし、結果として、心筋梗塞や脳卒中が発症しやすくなる状態である。

脂肪が過剰に蓄積した状態を肥満と定義するが、皮下脂肪が蓄積してもこういった代謝異常は起こさない。どちらの脂肪蓄積による肥満なのかを見極める方法が腹囲測定で、男性で85cm、女性で90cmを超える人たちは要注意である。

食べ過ぎと運動不足が肥満やメタボの原因である。食べ過ぎといえば脂肪に目を向けがちであるが、特に日本人の場合、炭水化物(糖質)の摂り過ぎが大きな原因である。カロリー過多に加えて、糖質過多と運動不足、この3つを避けることが予防となる。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて代謝学的に活発で、頑張れば落ちやすいのが特徴なので一念発起をお勧めする。その際、有酸素運動だけでなく、筋トレを行うと効果が高い。

愛知淑徳大学健康医療科学部
健康栄養学科 教授
愛知淑徳大学クリニック内科 医師

植村 和正

