



## 特集：メタボってどんな状態なんだろう？



### 新年の抱負、何にしましたか？

新年が始まりました。今年も皆さんにとって良き一年になりますように。

さて、年が変わっただけで世の中は新鮮な雰囲気に入れられ、多くの人が今年の抱負や目標を立ててまた1年間頑張ろうとネジを巻きます。

有名な話ですが「Facebook」創設者のマーク・ザッカーバーグは、毎年さまざまな挑戦を新年の抱負に掲げ、実行してきました。2016年は映画『アイアンマン』に登場するジャーヴィスのような「AI執事」をつくらせています。AIとは人工知能のことで、自分専用の人工知能を作ると言っているのです。マーク・ザッカーバーグにとっては手の届く距離にある目標なのでしょうね。

さあ、あなたはどんな目標をたてましたか？



### ダイエットを目標にしたあなたへ

毎年、年の初めになると「ダイエット」という検索キーワードでの検索が一気に増えるというデータがあるそうです。

今年こそはダイエット！と、意気込んでいる皆さん、本当にあなたは太っているのでしょうか？



### 理想にとらわれないで

比較的若い年代の女性に多くみられる傾向ですが、BMIでは明らかに標準体重よりも痩せているのに、まだ自分は太っていると信じ、ダイエットを続けてしまうと、筋肉が落ち、肌のハリも失い、瑞々しさがなくなってしまいます。

美しさは「痩せる」ことだけではありません。

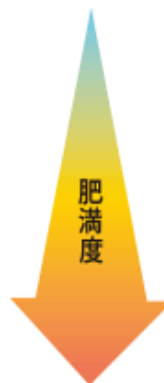


### BMIを計算してみよう

$$\text{BMI} = \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2$$

BMIの計算式は世界共通ですが、判定基準は各国で異なり、日本でのBMIの理想値は男性が22.0、女性が21.0です。

これらの数値に近いほど「統計的に病気にかかりにくい体型」と疫学調査で判明しています。



BMI	判定
18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25～30未満	肥満1度
30～35未満	肥満2度
35～40未満	肥満3度
40以上	肥満4度



## 「肥満」と「肥満症」の違い

BMIが25を超えていて「肥満」と判定される人の中にも、血圧や血清脂質(中性脂肪値、善玉コレステロール値)、血糖値などには全く異常が見られない方もいます(これらが重複して異常が見られる場合がメタボリックシンドローム、いわゆる“メタボ”です)。

BMIによって判定される「肥満」は、単に標準体重をオーバーしていること(過体重)を意味するもので、必ずしも病的な状態を表すものではありません。

病的状態としての「肥満症」は次のように定義されています。(「日本肥満学会」の定義より)

「肥満症とは、肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するかその合併が予測される場合で、医学的に減量が必要な病態をいい、疾患単位として取り扱う」

「肥満」があって、高血圧、脂質異常、耐糖能異常(糖尿病)を伴えばメタボリックシンドロームであり、「肥満症」と診断されます。尚、「肥満症」にはメタボリックシンドロームなどの内科的疾患だけでなく、変形性膝関節症や腰痛症などの骨関節障害(ロコモティブシンドローム)も含まれており、減量は“メタボ”と“ロコモ”の両方を予防・改善していく上でも、とても重要と言えます。



## メタボリックシンドロームと日本人の死亡原因、「寝たきり」原因

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓に過剰な脂肪が蓄積することによって血中脂質、血糖値、血圧などに異常を生じ、動脈硬化性疾患を引き起こしやすくする病態とされています。

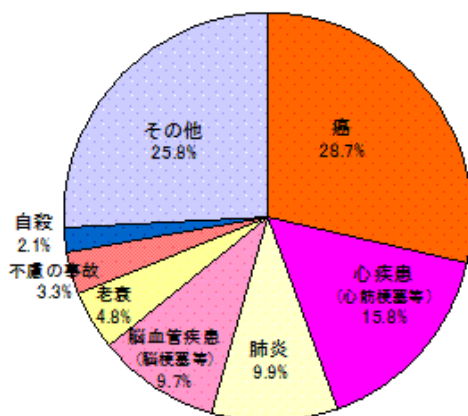
動脈硬化性疾患の代表的な病気が、心筋梗塞などの心血管疾患や脳卒中などの脳血管疾患です。厚生労働省が発表したデータによれば、日本人の死亡原因の約30%がこれらの動脈硬化性疾患によって占められています。

また、脳卒中はいわゆる「寝たきり」の原因となる疾患の第一位を占めています。

したがって、運動や食事療法によって内臓脂肪の蓄積を予防・改善することで、動脈硬化性疾患の発症を抑えることは、「寿命」や「健康寿命」を延ばす上で重要といえるでしょう。

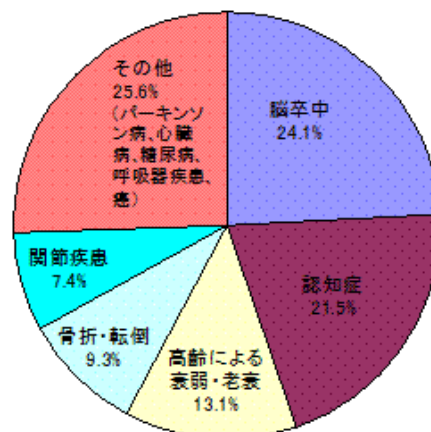
【日本人の死亡原因】

主な死因別死亡者数の割合  
(平成24年、厚生労働省)



【日本人の「寝たきり」原因】

「寝たきり」に占める主な疾患の割合  
(平成22年、厚生労働省)





## メタボリックシンドロームの診断基準について

(1)内臓脂肪の蓄積(ウェストサイズが、男性は85cm以上、女性は90cm以上)を必須条件とし、これに加えて、(2)脂質異常、(3)高血圧、(4)空腹時高血糖の3項目のうち2項目以上に該当する場合を『メタボリックシンドローム』と診断する

日本の企業労働者12万人を対象に心疾患の発症リスクを調べた研究では、「肥満(BMI高値)」、「高脂血症(脂質異常)」、「高血圧」、「高血糖」の危険因子を一つでも持つ人は、全く持たない人に比べて約5倍、2つ持つ人は約10倍、3~4つ持つ人では約30倍も心疾患の発症リスクが増加するという結果が出ています。「各々の異常の程度は軽度でも、危険因子が重なるほど動脈硬化を引き起こしやすい」、これが『メタボリックシンドローム』の考え方です。

## いずみ野小学校合唱部の皆さん、ありがとうございました



いずみ台病院では、季節ごとに様々な行事を行っています。

先月は、クリスマスイベントでいずみ野小学校の合唱部のお子さん達がとっても素敵な歌声を披露してくれました。

入院患者さん、ご家族の皆さん、そして職員の私たちもひと時の癒しをしっかりと受け取りました！  
ありがとうございました。

### 外来担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前1診	那須	丸岡	保坂	飯澤	根本	渡部/丸岡 (注)
午前2診	丸岡	那須	井上	—	渡部	根本
午前3診	藤山 (整外・専)	—	須藤 (心臓・専)	—	—	—
午後1診	渡部	飯澤	飯澤	井上	岡本	—
午後2診	根本	渡部	岡本	—	—	—
午後3診	藤山 (整外・専)	—	須藤 (心臓・専)	—	—	—

歯科	金原	金原	—	金原	金原	金原
歯科	東	東	東	—	東	東
歯科	宮川	—	宮川	宮川	宮川	宮川

(注) 土曜日の丸岡医師・渡部医師は、1・3・5週渡部医師、2・4週丸岡医師となります。

## 編集後記

年初にあたり私も毎年抱負を考えています。今年の抱負…といいますがキーワードは「勉強」と「守る」と「100冊」です。

「守る」ばかりでは前に進めないのかもしれませんが、今まで築いてきたものを守りたい、そして、約束も守りたい、大切な人を守りたい。そんな抽象的な抱負としました(^^;)

100冊は、年間100冊本を読むことです。一昨年もこれを達成できたので、また図書館に通ってやってみたいと思います！

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

やまお