

# ご近所の お医者さん

□  
698  
□

北村医院長 **北村良夫さん** 一大阪市旭区

## メタボリックシンドローム

「メタボリックシンドローム」は、「メタボ」と略され、健康診断での腹囲測定などでもなじみがあるのではないだろうか。メタボの診断基準は、必須項目である男性で85 $\text{cm}$ 以上、女性では90 $\text{cm}$ 以上の腹囲と、血圧・空腹時血糖値・脂

質の三つの基準のうち、二つ以上が当てはまることです。

日本語では「内臓脂肪症候群」と訳されますが、おなかや内臓の周りに内臓脂肪が過剰にたまると、内臓脂肪から分泌される「生理活性物質」という、

体の機能を正常に保つために働く物質に異常が生じます。例えば、血糖を下げるインスリンというホルモン物質がうまく働かなくなり、高血圧や脂質代謝異常、高血糖などが発生して、メタボの状態になります。

## 食事と運動両面から改善

が基本です。嗜好品やアルコールはなるべく

ら中等度の筋力トレーニング③ストレッチングの三つをしてください。効果的な有酸素運動は、ウォーキングや水中運動です。これらの運動は、筋力トレーニングとしても有効です。また、運動の前後にはしっかりとストレッチングも行いましょう。

このような状態を放置すると、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳血管障害などが突然起こるリスクが高くなります。遺伝的要素もありますが、多くは過食や運動不足など不適切な生活習慣が原因です。まずは、生活習慣を見直し、運動療法と食事療法の両方を行う健康的な減量が重要です。過剰な食事制限は危険ですからやめましょう。

検査結果に異常値があれば治療薬を用いますが、実際には薬を使うほど値が高くない人がほとんどです。まずは生活習慣を改善し、食事と運動の両面から、時間をかけて減量していただきたいと考えています。医師による指導もできますので、かかりつけ医にご相談ください。



運動療法は、①有酸素運動②軽度か

(府医師会理事)