人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

⑥③ メタボと言われて気をつけるべきこと

生活習慣を見直し、メタボ対策をしよう

1　体重を5～10%減らす
2　食事は腹八分目でやめる
3　野菜を積極的にとる
4　＋10%の運動・散歩を始めよう
5　禁煙
6　ストレスと上手につきあう
7　良質な睡眠をとる
8　健康状態の確認のために健診を受ける

前回はメタボを診断する基準について説明しました。ところで、メタボは増えているのでしょうか。2018年の国民健康・栄養調査によれば、20歳以上でメタボ該当者は男性30・4%、女性11・9%であり、13年と比べて、男性で6・8%、女性で2・8%増えています。

メタボがあると、糖尿病になるリスクが3倍、心血管疾患により死亡するリスクも3倍、その他、非アルコール性脂肪肝、高尿酸血症、慢性腎臓病、睡眠時無呼吸症候群などのリスクも高く、メタボ対策はわが国としても重要な課題です。

メタボを減らし、健康寿命を延伸するための「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）第2次」は1年延長して23年までとなり、現在、次期プランが検討されています。また、厚生労働省が中心となってさまざまな団体・企業と協力して、「食事、運動、健診、禁煙」を四つの柱として健康情報を発信するスマート・ライフ・プロジェクトも立ち上がっています。

メタボ対策に近道はありません。適切な食習慣、運動習慣による体重、血圧、血中脂質、血糖値の管理が必要です。その他に、睡眠習慣の見直しやストレス対策も大切です。

メタボの本態は内臓脂肪ですから、腹囲と肥満の改善がよい指標となります。BMI（ボディーマス指数）をご存じでしょうか。BMIは肥満度を表す国際的な体格指数で、「体重（㌔）÷［身長（㍍）の2乗］」で計算されます。

肥満の判定基準は国によって異なりますが、日本肥満学会の基準は18・5未満が「低体重（やせ）」、18・5以上25未満が「普通体重」、25以上が「肥満」で、適正BMIは22です。165㌢／75㌔なら、BMI（75÷1・65÷1・65）は27・5です。適正体重（1・65×1・65×22）は59・9㌔ですから15㌔の体重オーバーです。

適正体重を目指す必要はありません。5～10%の体重減少で十分なメタボ改善効果が得られます。165㌢／75㌔なら、食事と運動を両輪として5㌔減（70㌔、BMI25・7）を目指しましょう。1年足らずで達成できます。メタボに伴う高血圧、脂質異常、高血糖は大幅に改善されるはずです。

※次回は「健康日本21（第2次）の目指すもの」です。

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉