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

⑥あなたの腹囲は何チセン？

「メタボリックシンドローム」という言葉を聞いたことがあると思います。2005年に日本内科学会を中心に関連する国内の8学会が合同で、重なるほど危険度の高い生活習慣病の集積をメタボリックシンドロームと命名して発表しました。「メタボリック」は「代謝」という意味で、「代謝症候群」ではぴんとこないので、片仮名でメタボリックシンドロームと命名しました。その結果、06年の流行語大賞のトップ10に入り、その略語である「メタボ」が日常的に使われるようになりました。

【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。

おなかが大きいと、血糖や血圧が軽度高値あるいは脂質（コレステロールと中性脂肪）が軽度の異常でも、それらが複数になると代謝異常を起こし動脈硬化が進行するのです。過剰にたまった内臓脂肪があると、糖尿病や高血圧や脂質異常症が前段階でも、それらが重なることによって、脳卒中や脳梗塞などの脳卒中、狭心症や心筋梗塞など心臓病、閉塞性動脈硬化症や大動脈瘤などの血管病になりやすくなるのです。

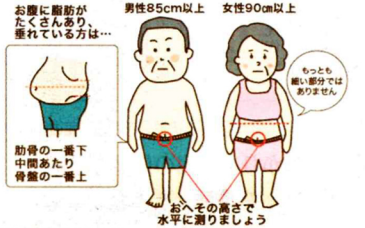
似たような病態は、以前から「シンドロームX」「マルチプルリスクファクター症候群」「死の四重奏」などと呼ばれていましたが、1999年にWHO（世界保健機関）が整理して、「メタボリックシンドローム」を提唱しました。しかし、「メタボ」の考え方は国によって異なっており、単に危険因子の重複とするもの、血糖を下げるインスリンホルモンが効きにくくなるインスリン抵抗性を基盤とするもの、内臓脂肪を基盤とする考え方などがあります。

日本は、内臓脂肪を基盤とする考え方であり、ウエスト周囲径（へその高さの腹囲）が男性85㌢・女性90㌢以上で、かつ血圧・血糖・脂質の三つのうち二つ以上が基準値から外れるものを「メタボ」と診断します。

「メタボ」は単に太っているとや、腹囲が大きいという意味ではありませんので、誤った使い方をせず、正しい意味を理解した上で使いましょう。

※次回は「内臓脂肪と皮下脂肪」です。

腹囲の測り方



- 飲食後は避けましょう。
- 正確な計測のためシャツは脱いで測りましょう。
- 立位でへその高さで測ります（最も細いくびれた部分ではありません）。
- 両足をそろえ、両腕は身体の横に自然に下げ、お腹に力が入らないようにします。
- 呼吸は普通にし、呼気（はき出した）の終わりに目盛を読み取ります。
- 巻き尺が、背中や腰に水平に巻かれているかを確認します。

※「ダスキンヘルスレント」ホームページから許可を得て引用

◆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