

食べ過ぎや運動不足…あなたは大丈夫？

ストップ・ザ・メタボ!

最近ではすっかり聞き慣れた感のある「メタボ」という言葉。この言葉を耳にするたびに思わずお腹をつまんでしまう人や、つい飲み過ぎたり食べ過ぎたりしてしまったり、翌朝ふくらんだお腹を撫でながら後悔している人も少なくないはず。メタボ、すなわちメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、どのような体の状態をいうのでしょうか。また、何が問題なのでしょうか。今回はメタボの原因や予防・改善法を紹介しながら、あらためてメタボの解消法について探りたいと思います。



今さら聞けない？基礎知識

今さら聞けない①「メタボって何？」

「太っている、お腹が出ている＝メタボ」と思われがちですが、腹囲はメタボの診断基準の一つです。メタボリックシンドロームとは、内臓の回りに脂肪が蓄積して肥満になった状態に加えて、脂質異常、高血圧、高血糖を併せ持った状態のこと。具体的には、次のような基準に当てはまる状態をメタボといいます。

- ①腹囲＝男性で85cm以上、女性で90cm以上
 - ②中性脂肪＝150mg/dL以上または、HDLコレステロール＝40mg/dL未満
 - ③最高血圧＝130mmHg以上または、最低血圧＝85mmHg以上
 - ④空腹時の血糖値＝110mg/dL
- ※①に加えて②～④の内2つ以上に該当するとメタボ。1つに該当するとメタボ予備群です。

今さら聞けない②「メタボの何が問題？」

メタボになると、今は病気を発症していなくても、将来生活習慣病を引き起こす可能性が高くなります。その元凶は、運動不足や食べ過ぎなどの生活習慣によって蓄積される内臓脂肪です。ほうっておくと、動脈硬化が進んで心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボか、その予備群

様々な生活習慣病を引き起こす可能性があるメタボ。「平成22年国民健康・栄養調査」によると、40歳から74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボまたは、その予備群とされています。

置戸を含む北海道は、冬期間の活動が少なくなりがちで、移動に自家用車を使う人が多く、また、魚や肉などのタンパク質や脂質、イモ類などの炭水化物等の食材が豊富なため、適量以上のエネルギーを摂取する傾向にあります。こうしたことから、北海道は比較的メタボになりやすい環境といえます。

メタボは人ごとではありません。まずは健診を受けて自分の体の状態を知りましょう。そして、メタボの原因となる生活習慣を見直すことが大切です。



地域福祉センターほのか
小松 保健師