

所長のひとことアドバイス

メタボとは？

[2015年12月]

前回の「健康寿命を延ばす」で、なぜ今メタボが注目されているかを書きました。今回は、メタボとは何かについて書きます。

以前は糖尿病、高血圧症、高脂血症の3つの病気を別々に治療していました。ところが20年余り前に、これら3つの病気に複数かかっている人が多いこと、これらの人でしばしば内臓脂肪が増えていることが分かりました。そして内臓脂肪が増えてこれら3つの病気にかかると、かかった病気の数が多いほど、脳卒中や心筋梗塞などの重篤な病気になりやすいことも分かりました。

このように内臓脂肪がたまり、3つの病気のうち2つ以上にかかった(または一歩手前の)状態をメタボリックシンドローム、日本では通称「メタボ」と呼ぶようになりました。そしてメタボの人に対して、内臓脂肪を減らし将来の脳卒中や心筋梗塞を予防させようと考えました。

ここで重要なのは、脂肪がたまる場所には、主に皮下と内臓の2カ所あることです。皮下脂肪のたまっている人は、若い頃から太り気味の女性に多い傾向があります。こちらはメタボとは余り関係ありません。一方で内臓脂肪のたまっている人は、中年以降に太った男性に多い傾向があり、メタボの第一歩です。あなたは内臓脂肪がたまっていないでしょうか？