

肥満ではないが「代謝性疾患」

隠れメタボ 試算900万人

肥満ではないのに、メタボリック症候群と同じ生活習慣病を抱える「隠れメタボ」の患者が、国内に九百万人超えるとみられることが、名古屋学芸大学大学院栄養科学研究所の下方浩史

教授(老年医学)の試算で分かった。閉経後の女性が多いが、適度な運動と食生活の改善などで体質を改善できるとして、地道な取り組みを呼びかけている。(丸田 稔之)

「日本人は欧米人と比べ、もともと肥満が少ない。代謝性疾患は太っている人以外にも多く、対策に力を入れるべきだ」。隠れメタボを研究する下方教授は主張する。

メタボは、腰囲が男性八五センチ、女性九〇センチを超える人が該当する。肥満度を表す体格指数(BMI)の数値が二五以上でも予備軍とみなされる。

隠れメタボはまだ明確な定義がないが、下方教授は、これらの基準値を下回

りながら、メタボと同様に高血糖と高血圧、血清脂質異常のうち、二つ以上を有

する人が当てはまると指摘する。

下方教授らは、国立長寿医療研究センターが実施した地域住民の健康調査のデータを解析。これまでの研究で、適度な運動が隠れメ

タボ対策で特に有効なことを突き止めた。

例えば、一日五千五百歩以上の歩行を一年間続けた場合、それ以外の人と比べ、代謝性異常の改善効果が二・五倍近くあった。また、運動時間が一日四十五分以上の人の効果は二・四倍に達した。

下方教授は「外出時に最寄り駅の一つ前を利用したり、エレベーターを使わず、階段の上り下りを増やすだけでも効果がある」と提案する。

食生活にも注意が必要

「日本人は欧米人と比べ、もともと肥満が少ない。代謝性疾患は太っている人以外にも多く、対策に力を入れるべきだ」。隠れメタボを研究する下方教授は主張する。

と、脂質や心筋梗塞などのリスクが高まり、認知症の一因にもなる。下方教授は「予防に取り組みは、将来、日本で増え続けている医療費の削減にもつながる」と話している。

運動、食生活改善で予防

隠れメタボ対策に有効な生活習慣

- ・ 就寝直前の食事を控え、しっかり朝食をとる。ゆっくりに食べ、過度の飲酒を避ける
- ・ たばこは吸わない
- ・ 毎日5500歩程度歩く。運動によるエネルギー消費量100%増
- ・ 1日の栄養摂取量はタンパク質70g、カルシウム700mg、鉄分12mg、多価不飽和脂肪酸10g、DHA 300mg

女性は閉経後、要注意

過食などの肥満によるメタボの患者数は中高年を中心に男性が女性の三倍に上るのに対し、「隠れメタボ」は閉経後の女性に多いのが特徴だ。コレステロールを下げる女性ホルモン働きが加齢とともに衰え、体内に中性脂肪が多くなる

状況が悪かった時代に生まれ育ち、若いころより体重が十%以上増えた人は注意が必要だ。長年にわたり、体内に脂肪がため込まれ、肥満でなくても血行が悪くなっている場合がある。

その原因とされる。

とりわけ、終戦後の栄養

下方教授らの推計では、隠れメタボの四十歳以上の患者数は二〇一二年に女性五百三十四万人、男性三百



下方浩史教授