

へるす・りさーち

メタボの怖さを知っていますか？

エイ子 「メタボ対策に運動しなくちゃ」なんてよく耳にするけど、メタボって何か知ってる？

ケン太 男性ならお腹周りが85センチ以上、女性なら90センチ以上でアウトなんだろう？

エイ子 それもあるけど随分、大まかな話ね。メタボというのは、メタボリックシンドローム（英：metabolic syndrome 代謝症候群）の略で、内臓脂肪型肥満に高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上を合併した状態をいうのよ。

ケン太 内臓脂肪型肥満というんだから、別の型の肥満があるの？

エイ子 皮下脂肪型肥満というのがあるわ。肥満は体重が多いか少ないかだけでなく、体脂肪が多い状態をいうの。同じ体脂肪でも脂肪のつき方の違いで内臓脂肪型肥満、皮下脂肪型肥満と分けられているの。

ケン太 ー、内臓脂肪って何？詳しく知ってる？

エイ子 エネルギーを貯蔵するという意味では内臓脂肪も皮下脂肪と同じだけれど、蓄積の仕方に違いがあってね、肺や肝臓や腸などがおさまっている体腔内に脂肪が蓄積するの。内臓脂肪の代表は、腹腔内にある腸間膜という膜につく脂肪で、この脂肪細胞はひとつひ

内臓脂肪型肥満 りんご型肥満 (上半身型肥満)	皮下脂肪型肥満 洋なし型肥満 (下半身型肥満)
	
中年太りでお腹が出ているタイプ	お尻・太股・下腹部がふっくらしているタイプ
お腹の中の内臓周辺に脂肪がつくタイプ	皮膚の下に集中して脂肪がつくタイプ
外見ではわからないことがある。	外見から明らかにわかりやすい。

上記のイラストは、あいち健康プラザのホームページから転載しております。

とつの細胞の中に脂肪を貯めやすい性質があるって聞いたわ。

ケン太 皮下脂肪型肥満より、どうして内臓脂肪型肥満の方が健康のために良くないのかなあ？

エイ子 内臓脂肪が過剰にたまっていると、糖尿病や高血圧症、高脂血症（脂質異常）といった生活



習慣病にかかりやすくなってしまうそうよ。だから内臓脂肪を気にする必要があるのよ。

ケン太 健康であることに越したことはないけど、糖尿病や高血圧症、高脂血症をそんなに怖がらなくても良さそうな気がするなー。

エイ子 それじゃあ日本人の三大死因って知ってる？

ケン太 「がん」と「心臓病」それに「脳卒中」だろ。

エイ子 ピンポーン！正解よ。三大死因の中の心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気なの。

ケン太 ふーん、そうなんだ。でも動脈硬化とメタボは何か関係あるの？

エイ子 さっき内臓脂肪が多いメタボになると糖尿病や高血圧症、高脂血症にかかりやすくなって話したでしょ。

ケン太 うん、そうだったよね。

エイ子 明らかに高血圧症、糖尿病、高脂血症といえないような状態であっても、これらが複数重なり合うと相乗的に動脈硬化性疾患の発生頻度が高まるのよ。

ケン太 ヘー！メタボは内臓脂肪型肥満をベースに高血圧、高血糖、高脂血症が複数重なっているってことだから動脈硬化症になりやすいってわけで、日本人の三大死因のうちの二つ「心臓病」と「脳卒中」といった命に関わる病気の危険性が急激に高まっているんじゃないの～！大変危険な状態につながっていくんだ！

エイ子 だからメタボに気をつけていないとダメなのよ！

ケン太 だったら内臓脂肪を減らすにはどうすればいいのかな？

エイ子 内臓脂肪は血行の良い内臓のまわりにあるので蓄積されやすい反面、分解されるのも早いという性質を持っているの。内臓脂肪は代謝によって分解されやすいから、日頃から食事や運動に気をつけていれば比較的簡単に落とすこ

とができるそうよ。

ケン太 腹筋運動がいいのかなあ...

エイ子 内臓脂肪はお腹にあるから腹筋運動と考えるかもしれないけど、直接には効かないかもね。内臓脂肪は代謝を盛んにすればエネルギーとして消費しやすくなるから、有酸素運動を薦めるわ。

ケン太 有酸素運動って、ジョギングとかウォーキングとか？それって20～30分以上行わないと脂肪が燃焼されないっていうんじゃないか？



エイ子 20～30分間やらないと内臓脂肪は燃焼しないということではないのよ。20～30分以上持続して有酸素運動を行えば確実に燃焼させられるの。

ケン太 毎日30分間か～面倒くさそう...

エイ子 30分を1回よりも、10分を5回の方が総運動時間で長くなるから、そっちでもOKなのよ。

ケン太 それならできそうかなあ。

エイ子 あれ？ケン太君、ひょっとしてメタボ体型を気にし始めてたの？お腹周りは何センチかなあ？

ケン太 そういうエイ子ちゃんは、洋なし型肥満だったりして～！？

エイ子 コラ～！！

<参考>

・厚生労働省「メタリックシンドロームを予防しよう【基礎知識編】」

・あいち健康プラザ「健康シミュレーション【肥満と健康】」

・All About 健康・医療「家庭の医学【生活習慣病の原因は皮下脂肪ではありません内臓脂肪を断て！】」 ほか

編集・発行 名古屋市衛生研究所 疫学情報部

〒467-8615 名古屋市瑞穂区萩山町1-11

電話 052(841)1511 / Fax 052(841)1514

「へるす・りさーち」は、古紙パルプを含む再生紙を使用しています。

(2008.07)