

# 健康 について考える

## 第2回 テーマ メタボリックシンドローム

最近、新聞やテレビをにぎわしている「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪症候群とも訳されるこの病気を放置したままにしていると、将来重大な病気につながる危険性が高いと指摘されている。循環器病の専門医で検診事業にも力を入れる河村剛史さんに、メタボリックシンドロームの定義と今すぐ取り組める改善法について話を聞いた。

表

メタボリックシンドロームの診断基準	
内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	
必須条件	ウエスト周囲径 男性 ≥ 85cm 女性 ≥ 90cm
	内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100cm <sup>2</sup>
上記に加え以下の2項目以上	
選択条件	高トリグリセリド血症 ≥ 150mg/dl かつ/または 低HDLコレステロール血症 < 40mg/dl 男女とも
	高収縮期血圧 ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期血圧 ≥ 85mmHg
	空腹時高血糖 ≥ 110mg/dl

メタボリックシンドロームとは、ひとことではとうとうと腹部内蔵に脂肪が過剰に蓄積している状態。高脂血症、高血圧、糖尿病などの生活習慣病に大きく関わっているのはもちろん、放っておくと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中など生命を危険にさらす病気を招く。

メタボリックシンドロームの診断基準は、左表のウエスト周囲径の必須条件を満たし、選択条件のうち、2項目以上が当てはまる場合、メタボリックシンドロームと判断される。1項目が当てはまる場合、メタボリックシンドローム予備軍とされている。「メタボリックシンドロームを改善するのは、運動、栄養、休養の3つがポイント。とくに運動が大事です」と河村さんは強調する。

具体的には体内に酸素をたどり取り込む有酸素運動が効果的。なかでも、専門医の立場からい

「2項目以上が当てはまる場合、メタボリックシンドローム、1項目が当てはまる場合、メタボリックシンドローム予備軍とされている。メタボリックシンドロームを改善するのは、運動、栄養、休養の3つがポイント。とくに運動が大事です」と河村さんは強調する。

つでも誰でもできるウォーキングを勧めている。「いつも車で行くところを歩いて行ってみる。電車やバスなら一駅、二駅分歩いてみる。毎日の生活のなかに歩くというのを積極的に取り入れてみてください。」

もちろん、ただダラダラと歩いているだけでは効果も半減する。河村さんが「脊椎ストレッチウォーキング」と提唱する、膝を伸ばして、つま先を上げて踵から地に付ける脊椎ストレッチウォーキング法を身に着けることが大切。

「そうすれば、転倒したり、膝や腰を痛めるといふこともなくなります。『毎日歩こう 背筋を伸ばして今のあなたにもう1,000歩』を標語に、啓発に努めているところです。ただし、ウォーキングといえどもリスク管理は必要だ。」

「マラソン大会で中高年の男性が心臓突然死するケースがよくあります。運動をすることで血圧が急激に上昇する人がいるんですね。運動をする前に、自分がどれだけのリスクを持っているのかあらかじめ知ることが大切で油断は禁物。まずは医療機関で検診を受けるなど、安全第一で運動に励んでください。男性45歳、女性55歳以上の動脈硬化年齢といわれている中高年は、まず、運動負荷試験を受

あとは、脂肪分を控えた食事と十分な休養に気を配らばいい。「薬でのコントロールは最小限に抑えて、毎日の生活習慣の積み重ねで内臓脂肪を燃焼させましょう。」

運動不足と飽食とが大きな原因といわれるメタボリックシンドローム。きちんと体を動かしているか、食べ過ぎていないか、日々の生活を

見直すとともに、一日のスケジュールのなかに、背筋を伸ばして歩くことを組み入れてみたい。



脊椎ストレッチウォーキングのイベント風景

### 河村剛史(かわむら-つよし)さん



神戸市灘区岸地通の「河村循環器病クリニック」院長で医学博士。スポーツ医学や健康づくりにも

詳しく、正しいウォーキングの講習会なども開催している。

ホームページアドレス  
<http://www.kawamura-cvc.jp>