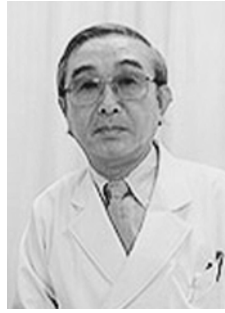


「メタボリック症候群」について（後編） 対策について



小城市民病院名誉院長
佐藤 彬

①メタボリック症候群の まとめ

先月号のメタボリック症候群の要点をまとめますと、腹囲が男性で85cm、女性が90cm（近々80cmになるでしょう）以上あり、高脂血症（脂質異常症）、高血圧、高血糖（糖尿病）の内、2つ以上を合併するものを本症候群と言います。

その本質は内臓脂肪の肥大で、超善玉物質である「アディポネクチン」が有効に働かなくなるために悪循環に陥る事になります。アディポネクチンが働かなくなる目安が、内臓脂肪で、腹部CT上100mm、腹囲では85cm（男）、90cm（女）です。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、減りやすく、まずは体重を2kg減ら

せば効果が出てくるという事でした。

②生活習慣病より メタボリック症候群が悪い

生活習慣病に内臓脂肪の蓄積が重なったものがメタボリック症候群ですから、より注意が必要です。その根本となっているのは動脈硬化です。「人は動脈と共に老いる」と言いますが、自覚症状が無いので困ります。自覚症状は脳卒中、心筋梗塞、動脈閉塞による四肢の切断など命にかかわる事です。メタボリック症候群は、イエローカードです。何もしないと退場させられてしまいます。

③動脈硬化を防ぐ （アディポネクチンを増やす） 3箇条

1、食べ過ぎをやめる

特に脂肪と糖の摂り過ぎに注意です。肉のとりすぎを控えて、魚と肉を1日おきにしましょう。魚が苦手なら貝類を。

また海苔も魚に多く、動脈硬化を防ぐEPAを微量に含んでいます。

すので積極的に摂りましょう。もう一つ、すぐに出来るのが揚げ物を控える事です。衣に油が沢山含まれるためカロリーが高くなります。

また食物繊維を沢山摂る事も大切です。食物繊維は余分な脂肪、糖を吸着して便として排出してくれます。野菜、きのこ、海藻のいずれかを毎食につけましょう。

2、運動をする

あと千歩余計に歩きましょう。千歩は600〜700m、時間にして10分位です。電柱なら20本です。毎日の千歩と、週2回、30分の運動で効果が期待できます。

3、大豆製品を摂る

大豆が注目されているのは大豆に「ベータコングリニシン」というアディポネクチンを増やす成分が含まれているからです。特に豆腐に多く含まれています。もともと豆腐を1/2丁、毎日食べるとコレステロールを2割くらい下げると言われていました。納豆も血液をサラサラにしたり、骨粗しょう症を予防する働きがあります。また豆乳は最近、飲みやすい色々な新商品が売り出されています。大豆は吸収率が悪いのですが、豆乳は90%以上吸収されます。また女性ホルモンに似たイソフラボンや食物繊維も豊富ですから女性や、高脂血症のある小太りの中年男性

には牛乳よりも豆乳の方がお勧めです。ただし、カルシウムは牛乳の半分もありませんので、緑黄色野菜でカルシウムを摂れば理想的です。

④蟹江さんのお話

きんさん、ぎんさんは「理想の老後像」として国民的アイドルでした。ぎんさんは2001年に108歳で亡くなりましたが解剖をされています。平均的80歳の男性よりも動脈硬化が少なく、脳はアルツハイマー病の所見がありませんでしたが認知症の症状は殆どありませんでした。

彼女の生活は毎日魚を食べ蛋白質を充分摂り、野菜も好きで、好き嫌いが無く、緑茶も良く飲む。腹八分目、人間は足から死ぬと良く動かれました。

TVに出る前は軽い認知症の症状がありましたが、全国を旅行するため、100歳過ぎてから下半身トレーニングを始められ、全く認知症を感じさせないようになられました。

メタボリック症候群予防の良い、お手本ですので最後にご紹介しておきます。

時間外受診をされる方へ

【問合せ】小城市民病院

急病等での時間外受診の場合は、必ず電話で宿日直医師の担当診療科をお問合せください。専門外の疾病の場合は、診察できませんのでご了承ください。

☎73-2161 ホームページ・アドレス <http://www.ogishimin-hp.jp/>