

# 健康のススめ

今回のドクター

在宅ホスピス医  
齋藤 忠雄



## テーマ 今からでも遅くないその対策

平成20年4月から特定検診が始まり、おなか回りとメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉が気になっていますね。

一方、生活習慣病は「肥満症」、「高血圧症」、「糖尿病」そして「脂質異常症」などが挙げられますが、特に内臓脂肪がその始まりと考えられています。

肥満症はウエストが男性85cm、女性90cm以上で、内臓脂肪面積が100平方センチメートルに相当します。その信用性に首をかしげる科学者も大勢いらっしゃいますが、取りあえずは一つの目安として受け入れることとします。そこに中性脂肪が150mg/dlを超えるか、善玉コレステロールが40mg/dlを切る脂質異常症、130/85mmHgを超える血圧高値、そして空腹時の血糖値が110mg/dl以上のうちのどれか二つ以上が当てはまる場合に『メタボリックシンドローム』と診断されます。そしてゆくゆくは動脈硬化を引き起こし、やがては脳梗塞、狭心症や心筋梗塞などの致命的な結末となります。ただしウエストが大丈夫でもBMI(体格指数)が25を超えた

場合も肥満症と診断されますし、喫煙が加わるとその危険性は50倍以上にもなります。

それを解決するのが大阪大学松澤教授グループによって発見されたアディポネクチンです。内臓脂肪細胞から分泌される善玉タンパク質で、傷付いた血管の修復、コレステロールによって塞がれた血管の詰まりの改善、そして炎症を起こしている血管のお掃除をしてくれることが分かってきました。アディポネクチンを増やす食べ物やサプリメントも紹介されていますが、大ざっぱにまとめますと「節制」、「運動」、「前向きな考え方」の三つが大切なのです。

「節制」とはカロリーコントロールとお酒は飲み過ぎない(飲むならワイン)。太った肥満細胞からは分泌されにくいので食生活に注意することと禁煙ですね。「適度な運動」も肥満を予防しますし、筋肉を強くしてくれます。とりわけウォーキングが簡単で継続できます。そして「前向きな考え方」は脳を活性化し、長生き遺伝子を呼び起こします。趣味に没頭するもよし、自分なりの目標にチャレンジすることです。

### 在宅療養支援診療所・緩和ケア診療所 齋藤内科クリニック

診療科目 / 内科

診療時間 / 月・火・水・金・土 9:00~12:00

※診察は完全予約制です。8:00より受付開始

休診日 / 木・日曜日、祝日

住所 / 中央区高志2-20-3

電話 / 287-5800

ホームページ / <http://smc-kanwa.jp/>

