

23. メタボリックシンドロームとは？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）について知っているでしょうか

メタボリックシンドロームのことをメタボと呼ばれることが多くなりました。この名前はどこかで聞かれたことがあるでしょう。新聞やテレビなどによくとりあげられています。お腹が出て来ている状態をメタボと呼んでいることがあります。当たっていることもありますが、正しい呼び方ではありません。肥満の状態をメタボと呼ぶのも正しいとは言えません。

メタボとはどんな状態か、国によって違いがあるので、人によっても解釈に違いが見られます。

日本では、内臓脂肪型肥満があって、その上に①耐糖能異常、②脂質異常症、③血圧高値の三項目のうち、二項目以上を合併した状態をメタボと言います。そのためメタボのことを、内臓脂肪症候群と言い換えることもされています。日本では内臓脂肪型肥満があることが必須項目となっているのに対して、アメリカでは内臓脂肪型肥満が無くても、他の項目がそろえばメタボリックシンドロームとしています。そしてメッツと略しています。このように、国際的にメタボリックシンドロームの基準が違っていますので、どのような状態をメタボメタボリックシンドロームと呼ぶか、見直しが行われています。

メタボが大きな話題になっているのは、メタボの状態があると、糖尿病を発病しているか、糖尿病が発病する可能性が大きいことがあげられます。更に、メタボの状態では、動脈硬化が進行しやすい状態にあり、心臓病や脳卒中が発病するリスクが大きいことがあげられます。そのために、特定検診、特定保健指導の制度にメタボ対策が取り入れられています。日常生活に支障をきたすような病気にならないように予防していくために、メタボ対策がとられるようになりました。