



一に運動、二に食事、しっかり禁煙、最後に薬

# 怖くないぞ! 「メタボリックシンドローム」



三重大学教育学部・助教授  
富樫 健二 Togashi, Kenji  
富樫研究室 [URL] <http://www.edu.mie-u.ac.jp/~togashi/>

## ○今年の流行語大賞?

毎日のようにメディアをにぎわしている「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪がたまることにより最終的には脳卒中や心疾患に結びつくこと、予備軍を含め中高年男性の2人に1人が罹っていることから注目を集めています。

では、どのようにすればメタボリックシンドロームを防ぐことができるのでしょうか。

## ○基本は運動・栄養・休養

これまでは食の面が重視されていましたが、今年の7月には「健康づくりのための運動指針2006」が発表され、身体活動量\*を増やすことが勧められています。(からだを動かす量の単位=「エクササイズ(Ex)」。目標(Ex)は、

- ①1週間に「23」エクササイズを行おう!
  - ②そのうち「4」エクササイズは活発な運動で!
- では、具体的にどのくらいの量か右頁の図を見て下さい。

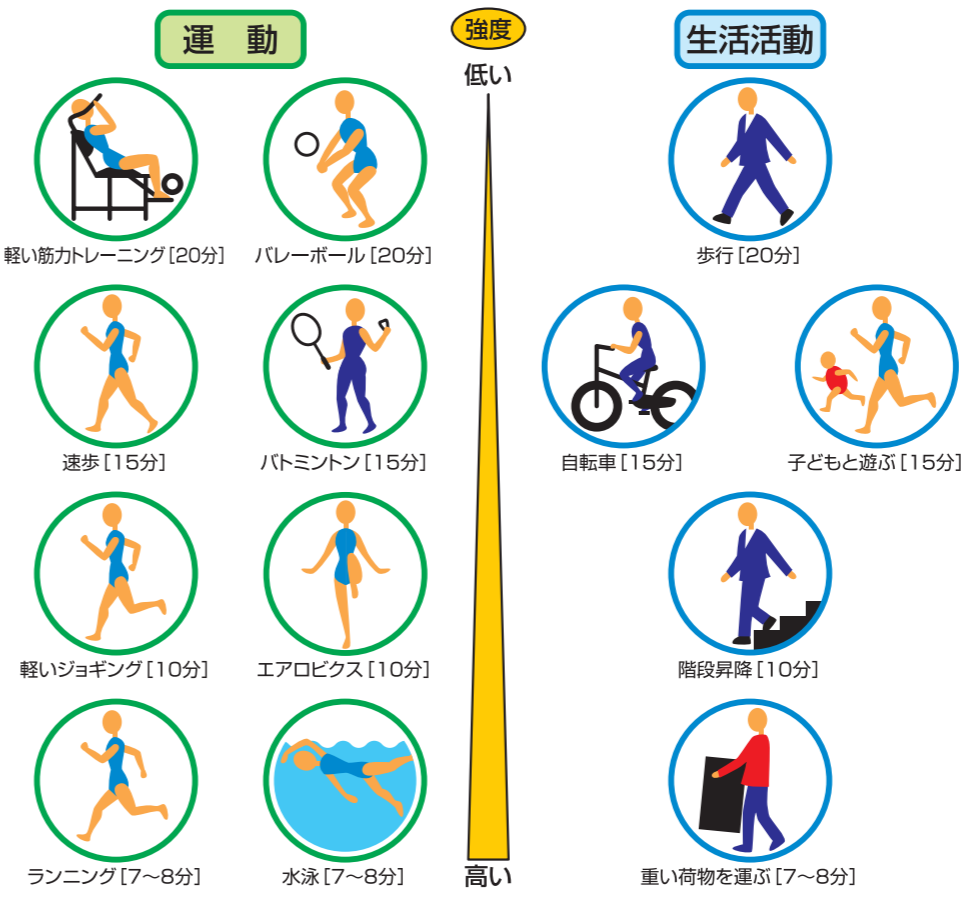
- ある日の例:A
- 朝の散歩20分 1(Ex)
  - お昼にバドミントン15分 1(Ex)
  - 自転車で買い物15分 1(Ex)
- 3(Ex)
- ある日の例:B
- 犬の散歩(速歩)15分 1(Ex)
  - 子どもと遊ぶ30分 2(Ex)
  - 筋トレ20分 1(Ex)
- 4(Ex)

このように、1日あたり3~4(Ex)を行えば、1週間で23(Ex)を満たせることになります。

日頃の身体活動量をチェックし、少しでもからだを動かす機会を増やすこと、またバランスよく食事をとりストレスをためないことがメタボリックシンドローム撲滅の秘訣だと言えます。

\*身体活動量=運動+生活活動  
座っていることより多くのエネルギーを消費するすべての体の動きを「身体活動」とし、そのうち体力の維持・向上を目的として行う活動を「運動」、それ以外の通勤・通学、家事、趣味などの活動を「生活活動」とします。

## 1エクササイズに相当する活発な身体活動



## ○子どもたちにも魔の手が

大人社会の影響を受けてか、現代の子どもたちは10人に1人が太り気味だと言われ、そのうちの12%(予備群を含めると50%)にメタボリックシンドロームの兆しがみえます。私の研究室では「運動を通じた生涯にわたる健康づくり」をメインテーマに掲げ、主に三重病院小児科との共同研究を行っています。彼らとともに運動を楽しみ、少しの食事改善を行うこと

によって体重や内臓脂肪も大きく減少し、ほとんどの子どもを魔の手から解放させることができました。

外で遊ぶ機会が減り、ゲームとにらめっこが増える今日だからこそ、子どもたちにおける運動やスポーツ活動を広めることが、心身の健やかな成長や生涯にわたる健康の基礎をつくる上で重要であると私たちは考えています。



## 女性のスリム化は次世代におけるメタボリックシンドローム発症の始まり

若年女性のスリム化が進んでいます。三重大学で毎年行っている身体計測においても女子学生の15~20%程度が「やせ」と判定されています。こうした状況は本人がメタボリックシンドロームになる可能性は下げますが、逆に高齢化してから骨粗鬆症になりやすくなることや、将来生まれてくる子どもがメタボリックシンドロームになる可能性を高めることが指摘されています。食べずにやせるよりも運動によって筋肉を適度に付け、おいしいものをたくさん食べた方が自分のためにも次世代の子どものためにもいいことなのです。

母体のスリム化により胎児が低栄養環境に曝されると、生き残るため少しでも栄養を吸収しようと代謝適応し、その結果、将来高血圧や2型糖尿病などになりやすいといった説(生活習慣病胎児期発症説)が多数報告されています。

\*健康づくりのための運動指針2006  
[URL] [http://www.health-net.or.jp/topics/kenkouzukuri/kenkouzukuri\\_shisin.pdf](http://www.health-net.or.jp/topics/kenkouzukuri/kenkouzukuri_shisin.pdf)

\*国立病院機構 三重病院  
〒514-0125 三重県津市大里窪田町357番地  
TEL.059-232-2531 FAX.059-232-5994

## 4ヵ月間の運動・食事指導による体重、内臓脂肪量の変化

