



「健康食品」を食べるか？⑥… メタボリックシンドローム・ブーム？

平成20年に急浮上の“メタボリックシンドローム”ですが・・・日本名は“内臓脂肪症候群”。テレビ、新聞または市町村の広報紙などで急に取り上げられはじめたコレは何者？

少子高齢社会を見据え、国は10ヵ年計画「健康日本21プロジェクト」を進めています。主なねらいは生活習慣病対策。ところが、5年経過後の中間見直しでは思わしい成果が上がっていないことが分かりました。そこで残る5年間の目標を急ピッチで決めました。ここで急浮上してきたのが「メタボリックシンドローム」ですが、短絡的に「ダイエット食品」に結びつけるような風潮も見られ、要注意です。

メタボリックシンドローム（MSと略す）の中身・・・病気としては、肥満症、糖尿病、高血圧症、高脂血症ですが、これらは別々の病気ではなく「代謝機能の不調」という根っこが繋がっていて、そこに大きく関与しているのが「内臓脂肪」であるという考え方に基づいています。MSが重症化すると脳卒中や虚血性心疾患などになります。

キーワードは“内臓脂肪”・・・内臓脂肪は「代謝機能」を調節するさまざまな物質をつくり、交感神経を刺激することが分かってきました。ところで、どうやって内臓脂肪の量を測るのでしょうか。お腹を輪切り状態で見るとCTスキャンで見れば一目瞭然ですが、簡単にはできません。そこで“目安”とするのが「おへそ周りサイズ」です。MS診断の第一関門はこの「おへそ周りサイズ」で、男性では85cm以上、女性は90cm以上（腹部の皮下脂肪分が上乘せ？）。加えて、血圧、血糖、血中脂質のうちいずれか2つ以上の異常値があれば「メタボリックシンドローム」という病名が付けられます。

肥満と内臓脂肪の関係・・・「肥満」とは「体脂肪（脂肪組織）が過剰に蓄積した状態」と定義されています。脂肪組織としては「内臓脂肪」と「皮下脂肪」を区別しており、生活習慣病に主として関係するのは「内臓脂肪」です。では肥満の原因はなんでしょう。食べ過ぎ？実はそう単純ではありません。①遺伝素因：摂食行動や熱産生にも関係する「遺伝子」。脂肪をため込む遺伝子（節約遺伝子：日本人の約7割が持つ）など②過食（エネルギー過剰）③運動不足（エネルギー消費不足）④性ホルモン

内臓脂肪を減らせ！→ ダイエット食品？・・・真のダイエットとは「長期的に脂肪を減らすこと」であって、「短期的に体重を減らすこと」とは少し違います。

大ブームの「ダイエット食品」には、肥満の主原因（遺伝子）に対応するものはなく、①過食を防ぐもの（食物繊維など）②エネルギー消費を促進するもの（ハーブなど、時として違法薬物を含むものあり）③下剤作用のあるもの（センナ茎など）④利尿作用のあるもの（ハトムギなど）で、肥満の原因に対応しているのは①のみですが、長期的には難しいでしょう。怖いのは、②のタイプで、「よく効く」といわれるものは要注意です。死亡事故が起きています。脂肪組織のうち「内臓脂肪」はエネルギー制限と運動で減りやすいとされています。生活習慣病予防の王道は「適切な食生活」と「適度な運動」という、普通のことのようです。

