



ツルガ薬局  
田邊 宗久

# 肥満が危ない!

～ 飽食が招いた落とし穴 メタボリックシンドローム ～



獲物を追うライオンを想像してみてください。ライオンなど野生動物はいつもお腹を空かせて「食事を取るため」に運動をしています。

一方、同じ動物でも人間はどうでしょうか?日本では多くの方がお腹一杯まで食べることができる環境であり、野生動物とは逆に「食べ過ぎたため」に運動をしている、またはする必要がないという現状ではないでしょうか。

本来人間という動物は飢餓に強く、食べ過ぎに弱く出来ているのはご存知でしょうか?人類史を、仮に1年に短縮して表現すると、お腹一杯物を食べる生活ができるようになったのは、12月31日23時59分47秒からなのです(財団法人ライフプランニングセンター 健康ダイヤルプロジェクトお腹いっぱい(の幸せより))。人類は有史以来今まで、飢餓には対応ができていても飽食には対応しづらい体になっているのです。

近年、このような生活習慣により内臓脂肪が蓄積し、これが原因で糖尿病、高血圧、高脂血症など、複数の生活習慣病を合併する『メタボリックシンドローム』が社会的な問題になっています。

メタボリックシンドロームの診断基準では、まず肥満かどうかが必須条件になります。ぜひ一度下の表で、ご自分の肥満度を調べてみて下さい。



## ☆あなたの肥満度は?

- ①体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が25以上なら肥満
- ②へその高さの胸まわりの長さが  
男性85cm以上、女性は90cm以上でなら肥満
- ③ウエスト(cm)÷身長(cm)が0.5以上なら肥満
- ④ウエスト(cm)÷ヒップ(cm)が  
男性1.0以上、女性は0.8以上なら肥満
- ⑤体脂肪率が男性25%以上、女性30%以上なら肥満

※どれか一つでも当てはまれば「肥満」と言えます。

肥満度が高い程、病気が合併しやすく死亡率も高くなることが分かっています。とりわけ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症の4つ条件がそろつと、心筋梗塞や脳卒中など命にかかわる病気の危険率は35倍にも急上昇することが分かっています。

この他、肥満は痛風や胆石症、変形性膝関節症など、実に様々な病気の要因にもなっています。

肥満に伴う病気のリスク			
脳卒中	2倍	痛風	2.5倍
心臓病	2倍	糖尿病	5倍
胆石症	3倍	高血圧	3.5倍
膝関節障害	1.5倍	高脂血症	3.5倍
この他、大腸ガンや子宮ガン、前立腺ガンなどを発生しやすいと指摘されています。			

しかし、逆に考えれば肥満を少し改善するだけで、様々な病気の発症の危険性を確実に減少させることができるのです。「自分の体は自分で守る」。できることから始めてみませんか。