

メタボリック・シンドローム

最近よく聞く言葉に、「メタボリック・シンドローム」という言葉があります。「メタボリック」とは、そのまま訳せば、「代謝」ということ、「シンドローム」は、病気などの「症候群」という意味ですが、メタボリック・シンドロームは、「内臓脂肪が過度に蓄積した状態」を示す一つの「概念」なのだそうです。

そこで、まず脂肪は、たんぱく質や炭水化物などとともに人間の重要な栄養素ですが、その主な役割は人間の活動のエネルギー源です。で、若いときは動きが活発ですから、脂肪分をたくさんとっても20代ぐらいまでは活動エネルギーとなってどんどん利用されていく。ところが、30代過ぎると基礎代謝が落ちて、だんだん脂肪が身体に付きやすく、たまり易くなっていく。その結果、中年太りで肥満してくるようになります。

この肥満には、洋ナシ型とリンゴ型の2種類あるのだそうです。洋ナシ型肥満は、お尻や太股に肉がついた、“下半身肥満”の状態だそうです。(電車で座席には、わずかしき隙間がないのに、グイグイと大きなお尻の力で隙間をこじ開け、ついに座り場所を確保してしまう、たくましい中年レディに多い、と誰かが言ってましたが、私はそんな失礼なことは考えておりません。)で、これは、皮膚の下に脂肪が貯まるので「皮下脂肪型肥満」というそうです。

これに対し、リンゴ型はお腹のまわりなど上半身に肉がつく、ビヤ樽タイプで男性に多い。この場合は、内臓の隙間に脂肪が貯まった状態で、「内臓脂肪型肥満」と呼ばれます。つまり、こちらの状態が、メタボリック・シンドローム。

このメタボリック・シンドロームは、過食、運動不足などによって起こる、運動もろくにせずに食べてばかりいるなど、つまり生活習慣によって引き起こされる。そして、メタボリック・シンドロームが続くと動脈硬化が進んでいろいろな病気が出始める、つまり、いわゆる生活習慣病が起きてしまう、というわけです。生活習慣病とは、糖尿病、高血圧症、高脂血症、そして心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、さらには腎臓病、肝臓病、骨粗しょう症等々です。

しかし、そうはいつても、人間にとって食事はなによりも楽しみ、私も美味しいものには目があります。ですからつい食べ過ぎてしまう。

そこで、ここでまた、得意の貝原益軒先生の養生訓に学び、生活習慣を質そうと思います。

- 身体は日々少づつ労働すべし。久しく安坐すべからず。毎日飯後に、必ず庭圃の内数百足しづかに歩行すべし。雨中には室屋の内を、幾度も徐行すべし。此如く日々朝晩(ちょうばん)運動すれば、針灸を用ひずして、飲食・気血の滞なくして病なし。針灸をして熱痛甚しき身の苦しみをこらえんより、かくの如くせば痛なくして安楽なるべし。
- 珍美の食に対すとも、八九分にてやむべし。十分に飽き満るは後の禍あり。少しの間、欲をこらゆれば後の禍なし。少のみくひて味のよきをすれば、多くのみくひてあきみちたるに其楽同じく、且後の災なし。

益軒先生は、とっくの昔にメタボリック・シンドロームをご存知だったのですね。