北海道医報　ＩＳＳＮ 0913-0217　2007.8.1. 第1067号　発行所　北海道医師会

〒060-8627 札幌市中央区大通西６丁目
TEL (011)231-1432 FAX (011)221-5070 頒価１部250円
URL http://www.hokkaido.med.or.jp/
E-mail info@office.hokkaido.med.or.jp

季節風

情報広報部　橋　本　洋　一

あなたの腹囲は？cmですか？

最近、メタボなる略称を巷で耳にするが、その正式名称である《メタボリックシンドローム》という言葉を初めて耳にしたのは、私の記憶に間違いがなければ、2005年4月、大阪で開催された第102回日本内科学会総会においてであった。その基準《第1項目》として臍の位置での腹囲が女性90cm以上　男性85cm以上があげられ、私個人にとってあまりにも改善しがたい設定値に驚愕し、ショックを受けたことをつい昨日のことのように思い出す。男性85cm以上は日本人2人に1人という事実が新聞紙上に掲載され、数値設定が多少軌道修正されるかとの期待もあったが、その数値の変更はまだ聞いてはいない。しかしながら、その一方で本来、メタボリックシンドロームの基準はその対象となる人数の全人口に対する比で決定されるものではなく、その本質である血管病変の発生リスクから客観的に判断されるものでなければならないのも事実である。

その発表を聞いた日は、宿泊先のホテルに戻ってから、数年ぶりに腹囲をメジャーで測定すると105cmと以前とほとんど変化していない実態にため息をつき、かつて日本航空のキャビン・アテンダントをしていたＫさんが日航退職後やっているワイン居酒屋に出かけていき、憤懣やるかたない気持ちを彼女にぶつけるといった現実逃避型の行動を取ってしまった。生活習慣病について指導すべき立場の医師として、失格と言う烙印をおされる行動であることを恥じんばかりである。

最近、ある雑誌にその当時の内科学会会頭であったＭ先生が日本肥満学会の理事長をされ、その学会の理事長基準を満たすべく（そんな基準があるかどうかは知らないが）メタボリックシンドロームの基準－第1項目を十二分に越えられていることが記載されていた。また、日本糖尿病学会総会で糖尿病がご専門でメタボリックシンドローム基準第1項目に加えて第4項目である空腹時高血糖（糖尿病）を満たされているＣ先生に対して、「前の発表者（Ｃ先生）はこの学会で発表する資格はない」とある大学の糖尿病センター所属の准教授が厳しい言葉を浴びせていたが、関連する学会でも温度差があるようである。

ＮＩＨ（アメリカ国立衛生研究所）のメタボリックシンドロームの基準－第1項目では男性102cm以上という基準でこの高設定の基準値に救いを求めたがったが、純然たる日本人であることを自覚し、現状から脱却すべく立ち上がった。できる限り、毎日走行しインシュリン抵抗性の改善と脂肪の燃焼に全力をあげるべく計画を立てた。昨年6月から開始し、本年1月には独自の運動メニューを作成して貰い、昨年開始時より体重が約4kg、腹囲は6cm減少した。無酸素運動に陥るのを避けるために、走行速度を時速7.5kmと低速度に設定し、心拍数も130以上にならないようにした。40分走行した直後でも笑顔で人と話すことができる程度の速度である。運動しているスポーツジムは知り合いの先生方も多く家庭的な雰囲気の中でできるのも一つの魅力でもある。論語でいうところの天命を知る50歳を優に超えた現在、血管病から自分自身の身を守るべく楽しみながら運動に時間を割いている。諸先生方、今日の腹囲は？cmですか？