

# メスプ NEWS

今月のテーマ

## 男性が気をつけたい病気・症状

～その5・メタボリックシンドローム～

### ◆メタボリックシンドロームとは？

「メタボリックシンドローム」というと中年男性の肥満というイメージがあるかと思いますが、ただ脂肪が多いとか、太っているという意味ではありません。内臓脂肪型の肥満に加えて、高血圧・高血糖・脂質代謝異常のうちいずれか2つ以上が組み合わさることにより、**心臓病や脳卒中、動脈硬化などの命にかかわる疾患のリスクが高い状態**のことをいいます。



メタボリックシンドローム自体が病気というわけではなく、病気の一步手前の状態です。現にメタボリックシンドロームの方は、「**心筋梗塞（心臓病）・脳梗塞（脳卒中）・狭心症**」などの病気を引き起こすリスクが健康な方に比べて**30倍以上高い**とされています。「このままの生活を続けると危ない」という指標となるので、いち早く危険を察知し、予防を促すための概念なのです。

### ◆メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲以外は手軽に測定できるものではありませんが、腹囲はメタボリックシンドロームの前提となっているだけあって最も重要な項目です。“内臓脂肪症候群”とも言われ、その名の通り内臓脂肪量の異常が前提で+αの異常がみられる場合に判定されます。

腹囲は内臓脂肪量にほぼ比例しており、**内臓脂肪量は生活習慣病と大きな関係があります**。**内臓脂肪の蓄積は、中性脂肪の増加、善玉コレステロールの減少、血糖値の上昇、血圧の上昇など原因となるため**、生活習慣病予防のためには腹囲の数値を気にかける必要があります。

検査項目	検査内容と数値
腹囲	腹囲（お腹の一番出ている部分） 男性：85 cm以上 女性：90 cm以上
①血糖値（高血糖）	空腹時血糖値が 110mg/dl 以上
②血清脂質（脂質代謝異常）	中性脂肪 150mg/dl 以上 または HDL コレステロール 40mg/dl 未満
③血圧（高血圧）	収縮期血圧 130mmHg 以上 または 拡張期血圧 85 mmHg 以上
腹囲の基準値に該当し、 ①～③のうち <b>2 つ以上該当</b> ⇒メタボリックシンドローム ①～③のうち <b>1 つ該当</b> ⇒メタボリックシンドローム予備群	

### ◆内臓脂肪はつきやすいが落としやすい！

脂肪には大きく分けて皮下脂肪と内臓脂肪があり、一般的に女性は皮下脂肪がつきやすく、**男性は内臓脂肪がつきやすい**といわれています。なぜ男性は内臓脂肪がつきやすいのかというと、そこにはホルモンの働きが関わっています。男性ホルモンは筋肉を増やし、男らしい体つきを作る作用があります。内臓脂肪は筋肉を動かす際のエネルギー源となるため、筋肉量が女性よりも多い男性では、それだけ内臓脂肪がつきやすいといえるのです。

ただし、**内臓脂肪のほうが皮下脂肪と比べると、つきやすい分落としやすい**といわれています。ですからお腹まわりが充実してきた男性は、日ごろから意識して内臓脂肪の燃焼に努めましょう。努力が必要なことは継続が難しいので、ポイントは“**頑張るほどではないけど少し手間という程度のことを積み重ねること**”です。

#### ■食事制限で摂取カロリーを減らす

- ・間食、食後のデザートをなくす
- ・食事の最初に野菜をたくさん摂る
- ・毎食の主食の量を少しずつ減らす

#### ■運動で消費カロリーを増やす

- ・階段を積極的に使う
- ・通勤や買い物など移動手段に徒歩や自転車を使う
- ・毎日短い時間でも運動をするという習慣をつける

# 知っておきたい「がん講座」

## ◆毎日の運動が健康寿命を延ばす

忙しい現代人にとって、体を動かす時間を作るのは容易ではありません。しかし、大人になっても運動は大切です。世界保健以降（WHO）や米国のガイドラインでも1日30分、週5日以上の運動を推奨しています。一方、日本の健康づくりの基本方針「健康日本21」の推奨は1日30分、週2回以上と、国際的にみて随分控えめです。



しかし、最近発表された台湾での調査で、毎日15分程度の運動でも、心血管疾患やがんの予防にも役立ち、死亡率が14%減少し、平均余命が3年延長されることが分かりました。わずかな時間でも運動を心がけることが大切です。禁煙や節酒、食事も大切ですが、積極的に取り組むべき生活習慣は「身体を動かす」ことです。運動は量と頻度が多いほどがんを減らし、日常生活を元気に過ごせる「健康寿命」を延ばします。週1回の運動より毎日のほうが、そして1日15分より1時間のほうが効果的です。毎日できるだけ体を動かすようにしましょう。

## ◆貧乏ゆすりは健康ゆすり!?

長時間机にはりついた生活は、がんを増やし、早死のリスクを高めます。男性の場合、デスクワーカーは肉体労働者より、前立腺がんのリスクが28%も高くなるというデータがあります。また、1日6時間座っている人は、座る時間が3時間未満の人に比べて死亡リスクが男性で17%、女性では34%も高いことが分かっています。座ってばかりいれば、エネルギー消費量が少なくなって太りやすくなりますが、肥満や運動不足は発がんリスクを高めます。



前述した通り、運動は多くのがんを予防します。しかし、長時間の座業が与えるマイナス効果は、運動では簡単に解消できないことが知られています。座りっぱなしの仕事をする人が、たまにジムで激しい運動をしたとしても悪影響をなしにすることはできないということです。そこでお勧めしたいのが、「貧乏ゆすり」です。

貧乏ゆすりと聞くと、いいイメージを持つ方は少ないと思いますが、実は体にいい効果がたくさんあり、「健康ゆすり」とも呼ばれているのです。例えばアメリカでは「ジグリング」と呼ばれており、変形性関節症のリハビリなどにも取り入れられ、およそ6割で軟骨の生成を促す効果が見られるそうです。また、足全体を揺らす事によって、静脈血栓の予防、むくみの解消、手足の冷えの解消、ストレスの発散にも効果があります。また、国立長寿国医療研究センターの調査によると、貧乏ゆすりを続けると血行が良くなって、たったの5分の間に平均で約2℃も体温が上昇したそうです。体温が1℃上がるだけでも免疫力が5~6倍上がると言われています。

ただ、所構わず貧乏ゆすりをするのはマナー的によくないので、TPOを考えて家などで1日1回「健康ゆすり」をやってみてはいかがでしょうか？

## 生物模倣～バイオミメティクス～

### ～フナクイムシとシールド工法～

シールド工法とは、トンネルを掘る工法の1つです。1818年に、イギリスでマーク・ブルネルというフランス人技師によって発明されました。船の木材を食べて穴を掘り進めながら、自らの体液で穴の壁に膜を作り、穴を丈夫に保つフナクイムシをヒントにしたと言われています。1825年、テムズ川を横断する水底トンネルで初めて使用されました。

日本のトンネルの技術は世界でもトップレベルと言われています。特に、地中トンネルを掘るためのシールド工法は、海外でも採用され、世界一の長さを誇る海底トンネル「英仏海峡トンネル」にも、日本のシールド工法およびシールドマシンが用いられています。



今月の迷曲 vol.27

(youtubeで見られます)  
約束の翼/MISIA



(by 桜餅の葉っぱ)