

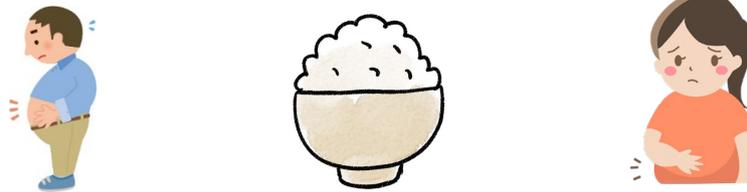
【メタボリック症候群】

みなさんは「メタボリック」もしくは「メタボ」という言葉を耳にしたことがありますか？

最初に告白しておきます。かくいう私(アラフォー: around forty)も「メタボリック症候群」の予備軍※と、人間ドック受診後の医師による受診結果説明で通告されています[※医療業界では「予備群」と記す場合あり]。

「メタボリック(metabolic)」とは、「代謝」という意味。よって、「メタボリック」だけで病態を表す言葉とはなりません。また、お腹まわりが大きく膨らんでくることだけでは「メタボリック症候群」とはなりません。「メタボリック症候群」とは、お腹のまわりというより、厳密に言うと内臓のまわりに脂肪がたまり、それに加えて高血糖・高血圧・高脂質・高コレステロールの症状のいくつかを併せもつ状態のことを言います。

前述したとおり、私は「メタボリック症候群」の予備軍であり、実際にこの十年で体重が大幅に増え、合わせて腹囲も随分とふくよかに。以前に比べ、入浴の際、湯ぶねにつかる瞬間、お湯が勢いよく大量に溢れて出てしまい、なんとも言えない切なさを感じています…。



私なぜ、メタボ予備軍に入隊するつもりはさらさらなのに、入隊してしまっているのか…。

その大きな要因に「食生活」と「運動」が挙げられます。私はとにかく炭水化物が好きなのです。しかも朝ごはん・昼ごはんよりも夜ごはんの際に、お腹いっぱいになることで、しあわせを感じて生きてきました。日々大盛りごはん(お米)や大盛りの麺類(パスタ、焼きそば、ラーメン、お蕎麦、なんでもござれ)を食べています。そして、社会人として働きはじめてからはいわゆる「適度な運動」が全く習慣づかず、万年運動不足です。

つまり、メタボ予備軍入隊準備は、長年の自身の恣意的な食生活と運動不足により、着々と進められ、本人の気が付かぬうちに入隊。。。なんとか予備軍から本部隊への人事異動を避けるべく、私は今、食生活改善と適度な運動を始めています。なぜなら、メタボリック症候群は、我が国における死因のかなりの割合を占める「動脈硬化性疾患」をはじめ、様々な生活習慣病を誘発する非常に恐ろしいものだからです。

学生のみなさん、若いうちから「保健(身体的・精神的に自分自身を健やかに保つこと)」に興味・関心をもってください。メタボ予備軍もしくはメタボ本部隊の教職員のみなさん、共に生活習慣を改め、早い段階で予備軍・本部隊から勇退し、戦わなくてよい平和で健康的な人生を送りましょう。

[メタボリック症候群診断基準(厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト・e-ヘルスネット)]

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/m-01-003.html>

[参考文献]・『国民衛生の動向2019/2020』[(一財)厚生労働統計協会,2019]

・『若者から始める健康管理』[(一社) 国立大学保健管理施設協議会・保健同人会,2020]

・『学校保健実務必携《第5次改訂版》』[(株)第一法規,2020]