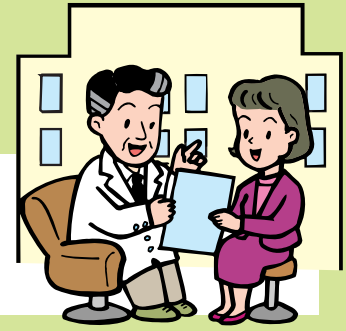


ビーナスの悩み

◆ 心身健康研究教育センター 所長 廣瀬 政雄



平成20年から定期健康診断において腹囲測定をメタボリック症候群の判定基準のひとつとするように改められました。正常範囲は男性では85cm未満、女性で90cm未満とされています。身長を無視して決めても意味がないのではないかと考える人もいるでしょうが、この基準は腹部CT検査において、内臓脂肪の面積が100cm²を超えないということから導き出されたということです。

メタボリック症候群（2005年診断基準）とは

1. 内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性 ≥ 85 cm 女性 ≥ 90 cm
2. 高TG（中性脂肪）血症
高トリグリセライド血症 ≥ 150 mg/dl
かつ/または
3. 低HDL（HDL-C）血症
低HDLコレステロール血症 < 40 mg/dl
（男女とも）
4. 高血圧
収縮期血圧 ≥ 130 mmHg かつ/または
拡張期血圧 ≥ 85 mmHg
5. 耐糖能異常
空腹時高血糖 ≥ 110 mg/dl

のうち、1. 内臓脂肪蓄積に加えて、2から5の項目の内、2つ以上が当てはまるものとされています。内臓に脂肪が蓄積すると、インスリン抵抗性の亢進、高TG血症、低HDL血症、高血圧、耐糖能異常などの原因となり、結果的に日本人に多い脳卒中や心臓病を引き起こしてしまいます。メタボリック症候群には予備群の規定もあり、肥満と上記5項目の内、1つが当てはまる場合です。ある調査で、40歳から74歳の日本人を調べた結果、メタボリック症候群と予備群の割合が、男性では23.7%と27.1%であり、女性では8.7%と10.8%

と報告されています。女性の方がメタボリック症候群とその予備群の割合が少ないと報告されています。しかし、大学生の年代の若い女性には別の問題があります。体重を身長²で割って算出されるBMI(body mass index)は18.5-25が正常範囲とされていますが、若い女性においてこれを下回り、低体重に分類される人が多くなっています。

思い返してみますと、私たちはミロのビーナスが女性美を代表するものと教えられてきたように思います。ミロのビーナスのBMIは22と考えられています。しかし、今の私たちにはミロのビーナスを見て、ふくよかな感じをもつ人のほうが多くなっているのではないのでしょうか。その理由は、テレビでみる多くの女優のBMIが18程度であり、モデルにいたっては17ほどしかなく、この影響によるものと言えそうです。痩身を売り物にするマスメディアによって私たちの感覚が歪んでしまっているのです。そういうことで、現在の理想の身長と体重のバランスをもつ女性は、ポッティチェリの「ビーナスの誕生」に描かれているビーナスだそうで、BMIは21といわれています。

BMIと寿命との関係では、22を長寿の理想とする時期もありましたが、最近の研究によると、22より少し大きい値の人が長生きするのだそうです。

肥満も痩せすぎもそれ自身は病気というわけではありませんが、肥満はメタボリック症候群の原因となり、痩せすぎは栄養不足を介して内分泌機能の異常、骨粗鬆症、貧血などの原因となります。バランスの良い栄養をとり、適度な運動と休養を実践して、健康を維持増進するように心がけましょう。

