

腹八分目

健康で長生きしたいと願わない人はいないでしょう。実は健康で長生きできる方法が医学的に唯一立証されているものがあります。それは『腹八分目』です。

さて、私たち日本人の生活習慣の変化や高齢者の増加などにより糖尿病などの生活習慣病やその予備軍が非常に増えてきていることは、今更言うまでもありません。糖尿病とその予備軍は併せて現在約 1620 万人、わずか 5 年間で 1.2 倍に増えてきています。この増加の原因の一つがメタボリックシンドロームです。この言葉は流行語までになりましたが、21 世紀に入って世界規模の飽食と車社会が進み、過栄養と運動不足を基盤にして発症してきた糖尿病や脂質異常症（高脂血症）、高血圧といった疾患対策の中で生まれてきた疾患概念です。過栄養や運動不足によって生じる過剰エネルギーが脂肪細胞に蓄積された結果、肥満が起きます。この肥満こそが、メタボリックシンドロームという疾患概念の上流に位置するものなのです。肥満には大きく分けて内臓脂肪と皮下脂肪があります。メタボリックシンドロームで問題となるのは、内臓に蓄積されてくる脂肪の内臓脂肪です。まさにお父さんの『おなか周り』なのです。しかし、あれほどまでに太っている相撲の力士たちはどうかといえば、皮下に蓄積される脂肪の皮下脂肪がほとんどで内臓脂肪は非常に少ないのです。その違いはどこから来るかといえば運動量なのです。力士は大量に食べます。それも 1 日 2 食の食べ方です（この食べ方は実は太りやすいのです）。しかし、過酷な稽古により、食べたエネルギーを消費し、さらに内臓脂肪はとても燃えやすい脂肪のため、燃烧されてしまうのです。内臓脂肪は元々私たちの祖先が、飢餓を乗り越えるためにエネルギーを蓄えておくためのものでした。従って、飢餓が来るとすばやくエネルギーに変換されてきました。現代の生活の中で私たちは過食によって過剰なエネルギーを蓄積することはあっても、飢餓にさらされてこの内臓脂肪を消費することはまずありえません。さらに最近の研究によって、この内臓脂肪からは様々なホルモン物質が出ている事がわかってきました。こ

のホルモン量によって動脈硬化や糖尿病が引き起こされてきている事も判明してきたのです。

後期高齢者医療の問題が大きく取り沙汰されている昨今ですが、何よりも病気になる事を目指して、国が様々な取り組みをおこなっている事も事実です。生活習慣病は脳卒中や心筋梗塞、腎臓障害といった疾患の合併を引き起こします。まずは予防が何よりです。誰もが現代の生活習慣を続けていくと発症する可能性が高いのが生活習慣病です。不必要な過食を避け、出来る限り、歩いたり、階段を利用したりする生活は今日から出来る健康法です。冒頭に記した現在唯一立証されている健康で長生きできる方法の『腹八分目』をどうぞ実践してみてください。そうすれば、国も後期医療者制度などという苦肉の策を講じなくてもよくなるはずだと思いますが。

内分泌・代謝内科部長 吉岡修子

No.57 2008.7.1 発行 編集：教育・広報活動委員会