

志野医師.からのひと言： “メタボ”

“メタボ”すなわちメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）はご存知の方も多いでしょう。日本人の場合、ウエスト周囲径（おへその高さの腹囲）男性 85 cm、女性 90 cm以上が一つの基準です。正式にはその上に高血圧・高血糖・脂質異常の 3 つのうちの 2 つがあれば“メタボ”と診断されることになっています。

ちなみに、成人の肥満度を示す体格指数（BMI：ボディマスインデックス） $\text{体重 kg} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m})$ というものもあって、**BMI18.5** 未満はやせ、**BMI18.5~25** は普通、**BMI25** 以上は肥満傾向とされています。例えば、身長 170 cm・体重 75 kgの方は、 $75 \div (1.7 \times 1.7) \doteq 25.9$ でやや肥満ということになります。

いずれにせよ摂取したエネルギーの余ったものが内臓脂肪となって貯まり、肥満、メタボ、生活習慣病を発病しやすくなるということです。健康で長生きのためには大いに注意が必要です。

（栄養に関してのお問い合わせは栄養科または外科外来にご連絡下さい。）

