

2008年4月より医療
制度改革法案の一環として
施行された「特定健康診査
・特定保健指導」では、動
脈硬化性疾患などを代表と
した生活習慣病の対策とし
て、内臓脂肪蓄積およびイ
ンスリン抵抗性が上流因子
とみなされている内臓脂肪
型肥満（メタボリックシン
ドローーム）の予防を唱えて
いる。

メタボリックシンドロー
ームとは、腹部肥満に加え高
血糖、高血圧、脂質代謝異

メタボリックシンドローームの予防

を引き起こし、さまざまな
病態に關与するホルモンが
過剰に分泌される。これら
のホルモンの過剰分泌など
が複合的に作用して動脈硬
化性疾患の原因となり、致
命的な心血管疾患や脳血管
疾患などの重篤な疾病を起
こすと考えられている。

また、近年では動脈硬化
症と骨粗しょう症の相関が
あることがさまざまな研究
で報告されている。さらに、
肥満からメタボリックシン
ドローームを含むさまざまな
疾患に進展する連鎖を、メ
タボリックドミノと呼ぶこ
ともあり、「腹部肥満」
「インスリン抵抗性」を上
流とし、下流にさまざまな
疾病が連鎖する様子を示し

糖尿病学会が発表し、同時
期に日本も独自の診断基準
を定め、厚生労働省で21世
紀における国民健康づくり
運動「健康日本21」の中で
メタボリックシンドローーム
の予防を推奨し「特定健康
診査・特定保健指導」を行
つてきている。

その結果として、厚生労
働省はこのほど、健康日本
21の第2次調査の中間報告
をまとめ発表した。それに
よると、メタボリックシン
ドローームの該当者および予
備群は、若干減少傾向にあ
るものの、目標達成に向け、
スマート・ライフ・プロ
ジェクトの中心となる四つ
のテーマ（運動、食生活、
禁煙、健診・検診受診）の
一つとして、健診の受診勧

管理栄養士らの 活躍に期待

常症などの因子が二つ以上
存在している状態である。
過栄養や運動不足などによ
り内臓脂肪が蓄積し、その
結果、脂肪細胞の機能異常



名古屋経済大学人間生活科学部
管理栄養学科教授

柴田 清

たものである。この連鎖の
中には脂肪肝なども含まれ
ており、糖尿病や高血圧症
および脂質代謝異常症など
を経て、最終的には腎不全
や失明・下肢切断・脳卒中
・心不全などの重篤な疾患
に進展する様子をドミノに
たとえたものである。

メタボリックシンドロー
ームの具体的な診断基準は、
これまで世界保健機構やア
メリカの全米コレステロー
ル教育プログラム（NCE
P）で発表されてきた。そ
れに呼応して、日本を含む
アジア諸国に対する診断基
準を2005年4月に国際

奨をさらに推進するとして
いる。また、メタボリック
シンドローームに関する対策
としては、肥満をはじめと
する栄養・食生活、身体活
動・運動、喫煙の生活習慣
の改善などの対策として、
総合的に実施することが重
要であると唱えている。

簡単に言えば、健診を受
けることは当然ながら、重
篤な生活習慣病を導かせる
メタボリックシンドローーム
を予防するためには、肥満
にならないようすることが
重要であり、それには食生
活の改善および運動習慣の
増加が必須である。このこ
とを成功させるには臨床分
野ではなく、予防医学分野
における管理栄養士や保健
師および健康運動指導士ら
による活躍が大きく期待さ
れると思われる。

しばた・きよし 公衆衛生学。
名古屋保健衛生大学（現藤田医科
大学）衛生学部卒。博士（医学・名
古屋市立大学医学部医学研究科）
1960年生まれ。

