



# くすりと健康

一般社団法人  
神戸市薬剤師会

## メタボとロコモ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群、以下メタボ)とは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態をいい、急性心筋梗塞や脳卒中などの発症リスクが高まります。診断基準は、日本内科学会など8学会による合同基準にて定められており、内臓脂肪型肥満(腹囲・男性85センチメートル以上、女性90センチメートル以上)に加え、①②③のうち2つ以上の症状が出ている状態をいいます。①高血糖(空腹時110ミリグラム・パー・デシリットル以上)②高血圧(収縮期130ミリメートルエッチジー以上または拡張期85ミリメートルエッチジー以上)③脂質異常(TG(中性脂肪)150ミリグラム・パー・デシリットル以上またはHDL(善玉コレステロール)40ミリグラム・パー・デシリットル未満。

「俺がなんでメタボやねん」「何で

も病気にすな」「製薬会社と病院を儲けさせたいだけやろ」など私の周りの男性から異論が出ます。実際、国際糖尿病連合では男性の腹囲が90センチメートル、女性の腹囲が80センチメートルであり、世界的な基準より男性には厳しい面もありますが、現在も規定は変えられていません。2006年、新語流行語大賞に選出され、認知度は80パーセントを超えました。一定の目的を達成した厚生労働省の次の狙いは…。

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、以下ロコモ)とは、日本整形外科学会の概念(2007年)として、運動器の障害により移動機能が低下した状態と定義され、健康日本21(第二次)にて、2022年度の認知度80パーセントを目指しているようですが、メタボより認知度は劣る印象です。

ロコモは、日本整形外科学会監修「ロコモチャレンジ推進協議会」による移動機能を把握するために実践する

「ロコモ度テスト」にて診断されます。詳細は、ホームページやアンチエイジングの講演会などで。

今回は、簡易検査「ロコモチェック」を紹介しておきます。7項目のうち1つでも当てはまるとロコモの心配があります。①片足立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたり滑ったりする③階段を上るのに手すりが必要である④家のやや重い仕事が困難である⑤2キログラム程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑥15分くらい続けて歩くことができない⑦横断歩道を青信号で渡りきれない。

先日話をさせていただいたときに、出た質問「メタボは太るなという。ロコモは痩せるなという。結局どうすればよいのか?」。確かに対処法は正反対です。でも意識するのはどちらも「健康で長生き」であり、食事も運動も体重もホドホドが大切です。過ぎたるは…でしょうか。

(野瀬病院薬剤科 原 克樹)