

「病」の負の連鎖を作る

「メタボリックドミノ」の カギを握る内臓脂肪

何気なく続けている生活習慣が、肥満を招き、まるでドミノ倒しのように病の牌を倒す——
脳、心臓障害といった命にかかわる病気の牌が倒れる前に食い止め、
少しでも早く立て直し、いきいきと長生きできる方法を伺いました。



伊藤 裕

慶應義塾大学医学部附属内分沁代謝内科教授
いとう・ひろし

京都市生まれ。1983年、京都大学医学部卒業、同大学大学院医学研究科博士課程修了。米田ハーバード大学、スタンフォード大学医学部にて博士研究員。京都大学医学部助教を経て、2006年から現職。高専議古研究員、教育など受賞多数。専門は高血圧、糖尿病合併症、再生医学、抗加齢医学。著書に「臓器はつながる——メタボリックドミノの真実」(朝日新聞)ほか。

あなたの
メタボリックドミノは
どこまで倒れている？

家族や友だちとゲームに興じるひとときは楽しいものです。正方形が二つ重なった牌を使って遊ぶドミノゲームもその一つではないでしょうか。ちなみに、ドミノはギリシア語の二つ、オミノは正方形という意味だそうです。

一九七〇年代になると、ドミノ牌をたくさん並べて列を作り、それを一気に倒すドミノ倒しが流行するようになりました。中には三〇万個以上もの牌を倒した記録も紹介されています。ドミノ倒しという言葉は、今では政治や経済などの分野で連鎖のしくみを言い表すものとして使われるようになっていきました。

ところで、私たちの体の中でドミノ倒しに似たことが起こるのをご存じでしょうか。

肥満(内臓に脂肪がつく)、お腹ぼっこり型(肥満)や、肥満に加えて血圧、血糖、血液中の脂肪

などに異常がみられるメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群。以下メタボと略)の人の体の中では、ドミノ牌が次々と倒れていく状態に似て、健康を障害するカギとなる牌が次々と倒れる負の連鎖が起きてきます。私は二〇〇三年に、肥満やメタボが引き金となって起こる負の連鎖に「メタボリックドミノ」という名前をつけて警鐘を鳴らしました。

メタボリックドミノの図(図表一)をご覧ください。重なった牌には健康を障害する病気や体の状態が記されています。図の上流にあたる場所にはメタボリックドミノの出発点となる「生活習慣」の牌があります。

悪い生活習慣(食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足など)の毎日を積み重ねていると生活習慣の牌が倒れます。そのまま改善をしないでいると、次々と連鎖的に牌が倒れていきます。ゲームのドミノ倒しは、倒れた牌で置かれる線や牌が倒れる発光に感

喫するものですが、体の中で起こるドミノ倒しが行き着く先には早過ぎる死が待ち受けているのです。

メタボリックドミノの図で、現在のあなたの牌はどこまで倒れているでしょうか？

幸いなことに、メタボリックドミノは途中で牌が倒れるのを食い止めることができます。フィルムを巻き戻した映像を見るように、生活習慣を改善することで倒れた牌を起き上がらせることができるのです。

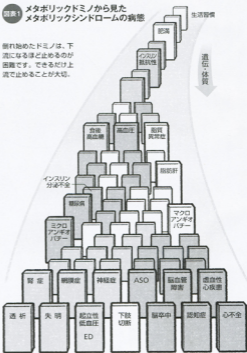
生きるとは、食へること、息をするること

メタボリックドミノやメタボリックシンドロームという言葉にある「メタボリック」についても正しい理解をしておきたいものです。

メタボリックとは、代謝を意味する英語です。代謝というと、なにやらむずかしい印象を受けるかもしれませんが、代謝とは、

図表1 メタボリックドミノから見たメタボリックシンドロームの病態

倒れ始めたドミノは、下流に広がるほど止めるのが困難です。できるだけ上流で止めることが大切。



私たちの体の一つひとつの細胞が、生きていく力を得るためのシステムのことで、

私たちの体は約六〇兆個もの膨大な細胞で構成されています。臓器や体の場所ごとに細胞が担

っている役割は異なりますが、細胞が死なずに、その細胞らしく生きていくためのシステムは等しく同じです。

そのシステムとは、細胞が生きていくエネルギーを得ること

と、その過程で出たゴミを処理する営みのことです。

続きは『ほんとうの時代』十二月号でお読みください。