

<メタボリックシンドロームと活性酸素>

最近ではテレビでも盛んに放映されているので、随分とメタボリックシンドロームという言葉も耳に慣れてきたのではないのでしょうか？

立位で軽く息を吐いた状態でお腹回りを測った時に男性は 85cm 以上、女性は 90cm 以上、最高血圧が 130mmhg 以上最低血圧が、85mmhg 以上、中性脂肪が 150mg/dℓ以上か善玉コレステロールが 40mg/dℓ未満の時、空腹時血糖値が 110mg/dℓ以上のうち、2 つ以上の条件に当てはまる場合をメタボリックシンドロームと言います。

それからもう一つ話題になるのは活性酸素です。最近では外傷や感染を起こして居ない筈の内臓肥満の人に CRP (C 反応性蛋白質のこと) の増加が見られます。CRP は、メタボリックシンドロームに炎症反応が伴い活性酸素が増えます。丁度怪我をした時、オキシフルで消毒すると泡が出ますが、これが活性酸素です。活性酸素は、炎症においては身体を外敵から護る働きをしますが、遺伝子を壊し、老化やガンの原因ともなります。また、血清脂質を酸化して動脈硬化を促進するので、出来るだけ活性酸素を防ぐ事が大切です。

では何故、内臓肥満になると炎症が起こるのかと言うと、最近の研究では長い間脂肪細胞は、単なるエネルギーの貯蔵庫とされて来ましたが、実はこれは生理活性物質を分泌する内分泌臓器であることが分かって来ました。この脂肪細胞から分泌される物質の中に炎症を促進するものや、インスリンの作用を低下させる因子があることが分かって来ています。

メタボリックシンドロームにならないようにするには、まず内臓脂肪を増やさない事が大切です。食事では、野菜類、魚介類、豆類などを積極的に取り入れ、過食しない事。飲酒も要注意です。

特に活性酸素を防ぐ為には、微量の栄養素が必要です。水も活性酸素を防ぐものが多く出回っています。生活の中に出来る事から取り入れて、毎日の意識を変える努力をしないと結局は、防ぐ事は難しいものです。