

「生活の科学」第31号に向けて

生活科学部長 内藤 通孝

メタボ、メタボと言って騒がしい世の中である。しかし、最近の調査では、多くの人はメタボ＝肥満と思っており、この二つを区別できていない。肥満であってもメタボでないことも、また、逆にメタボであっても肥満でないこともある。

メタボの正しい名称はメタボリックシンドローム (metabolic syndrome、和訳すれば代謝症候群) である。これは以前シンドローム X と言っていたものが訛ったものである。当初シンドローム X と呼ばれたが、循環器疾患に既に同名の症候群が存在するので、メタボリックがついてメタボリックシンドローム X に、さらに X がとれてメタボリックシンドロームになった。メタボというتماずウエストサイズである。メタボリックシンドロームのキャンペーンで「ウエストサイズストーリー」というキャッチコピーが掲げられていた(勿論、バーンスタインのミュージカル「ウエストサイドストーリー」を捩ったものである)。しかし、ウエストサイズはメタボの指標としてあまり適切とは言えない。まず、ウエストは服のサイズのウエストとは異なり、臍の高さでの腹囲である。また、真に知りたいのは内臓脂肪量であり、腹囲を測っただけでは脂肪が皮下についているのか内臓(腹腔内)についているのかわからない。問題は内臓脂肪である。内臓脂肪を減らすには過食と運動不足の解消に尽きる。

平均寿命はこれからも伸び続けると予測されているが本当だろうか。江戸時代の平均寿命は40歳以下であったと推定されているが、一部の人たちは現在から見ても十分長生きであった。例えば、『養生訓』の貝原益軒は85歳(数え年。以下同じ)、『解体新書』の杉田玄白85歳、前野良沢81歳といった具合である。我が家のご先祖も、おそらく質素な生活をしていた江戸時代は意外と長寿で、3～5代目(たぶん2代目も)はいずれも80歳過ぎまで生きた。とくに5代目は89歳、その妻も82歳まで生きた。ところが明治になって肺病(結核)が蔓延し、7、8代目は早世した。9代目(私の父親)も結局、若い時の結核が遠因となって死んだ。江戸時代にも、痘瘡、インフルエンザ、赤痢、マラリア(おこり)等の「伝染病」に罹らなかった幸運な人は意外に長生きであった。むしろ白米ばかり食べていた公方様は脚気で早死したようだ。やはり日本人には質素な生活が向いているのであろうか。現代の運動不足も大きな問題だろう。我が家の家訓にも「自ら鋤を採り耕す」ように書いてある。

健康長寿を達成するには、まず感染症による早世を避けなければならない。感染症が蔓延する状態では、「生活習慣病」どころではない。現在でも世界の多くの地域では、生活習慣病ではなく、感染症が主要な死因になっている。我が国においても新型インフルエンザの脅威が迫っている。感染症予防には、食ばかりでなく、衣・住、環境衛生等の公衆衛生全般の整備が喫緊の課題である。今後も、身近な生活の科学の重要性は高まるばかりである。