# Dr.Fukeの「賢い健康学」講座

健康は健康常識は、しばしば間違っていることが多いもの。ここでは、私なりの観点から2つの「お役立ち記事」をアップしています。

## １、メタボなんか気にするな！小太りでいこう

最近、気になるのが「メタボ」。言うまでもなくメタボリックシンドローム（metabolic syndrome、代謝症候群）の略ですが、医学的には、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以上を合併した状態を

言います。

　2008年4月から始まった「特定健診制度」（糖尿病等の生活習慣病に関する健康診査）は、別名「メタボ健診」。
　厚生労働省は、40歳から74歳までの中高年保険加入者を対象に、健康保険者に特定健診の実施を義務化し、メタボリックシンドローム該当者、または予備軍と判定されたものに対しては、特定保健指導を行うことが義務づけられました。

　現在、中年男性のうち半分がメタボないし、メタボ予備軍とされ、その数は、なん2000万人もいるとされます。

　2002年、日本肥満学会（JASSO）がつくった基準では、BMI 25 kg/m2以上、内臓脂肪面積 100 cm2以上（男女無差別）、腹囲 男性 85 cm、女性 80cm以上を「肥満病」と定義しています。

　しかし、そんなにメタボが悪いのか？　人間は多少太っていた方がよほど健康です。

## ２、あなたのいのちを救う「100の数字」

　現代は、すべて数値で表される時代です。
　特に健康の話なると、数字が一人歩きして、あなたの行動を縛っていませんか？
「医療の常識」にだまされないために、健康にまつわる怪しい数字から切実な数字まで、賢い患者になるために知っておくべき100の数字をわかりやすく解説しました。

＊左のメニュー欄をクリックして、お読みください。