

# 「メタボリック・シンドローム」

2006年5月、厚生労働省が発表した「2004年国民健康・栄養調査」によると、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が「メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）」の「有病者」か、「予備群」であることが分かりました。メタボリック・シンドロームとは、内臓に蓄積した脂肪が一因となって高血圧、高血糖、高脂血症などを重複して発症した状態を指します。その実態と背景、予防について、データを分析しながら紹介します。

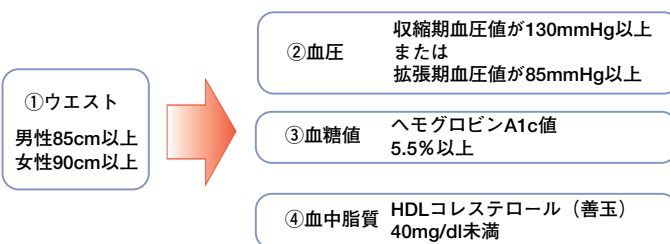
## メタボリック・シンドロームの判定基準

日本内科学会等8学会が「メタボリック・シンドローム（内臓脂肪症候群）診断基準」をまとめたのは2005年4月のことです。今回（2006年5月）、厚生労働省が行った「2004年国民健康・栄養調査」も、その診断基準に沿って集計・分析されました（図表1）。

内臓脂肪の蓄積を示す目安としてウエスト（腹囲）が男性85cm以上、女性90cm以上を必須条件として、血圧、血糖、血中脂質の3つのリスクのうち、2つ以上が基準値を超えた人を「メタボリック・シンドロームの疑いの強い人（有病者）」、1つ超えた人を「予備群」としています。



●図表1 メタボリック・シンドロームの判定基準  
(厚生労働省の本報告における判定基準)



①に加え、②～④のうち2項目以上に該当する人（治療薬を服用している場合を含む）は、メタボリック・シンドロームが強く疑われる人。1項目該当する人は予備群と考えられる人。

※メタボリック・シンドロームの診断基準は日本内科学会等8学会が共同で検討委員会を設け、2005年4月に示されていますが、厚生労働省ではおおむねその診断基準に沿って判定しています

厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」より作成

# 「メタボリック・シンドローム」

## 国民健康・栄養調査で示されたメタボリック・シンドロームの状況

調査によると、20代と30代では予備群も含めて該当者は、男性で20%ほどとやや低めで、女性ではゼロに近くなっています。しかし、40代を超えると男女ともに大きく変化し、年代が高くなるほど予備群も含めて該当者が増加しています。40～74歳で見ると、男性の25.7%が有病者で、予備群を合わせると51.7%に達し、女性は有病者が10.0%、予備群を合わせると19.6%にのぼっています（図表2）。（2007年5月発表の同調査でも、40～74歳では、男性の2人に1人、女性の5人に1人が有病者か予備群という状況が報告されています）

厚生労働省では、同年齢層の有病者と予備群は全国で約2,000万人に及ぶと推計しています。

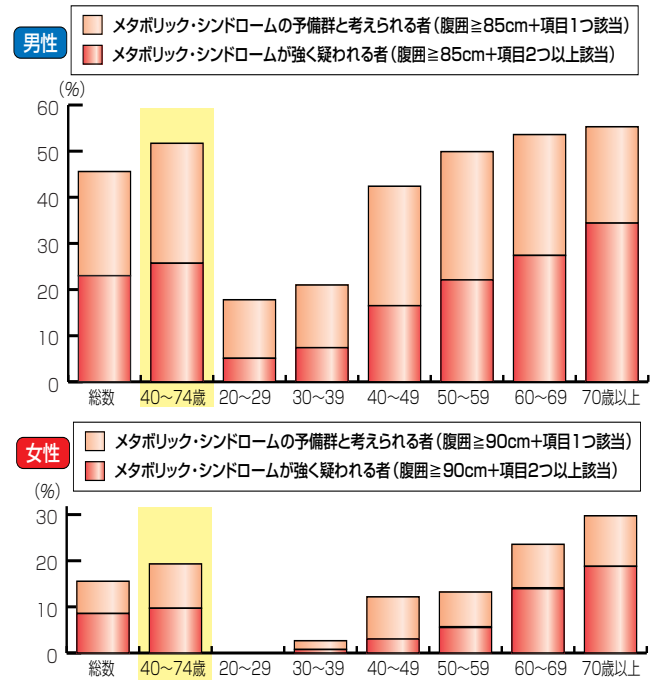
内臓脂肪は皮下脂肪と異なり、内臓の周りにたまる脂肪です。それがつきすぎると、高血圧や高血糖、高脂血症を引き起こし、放置し続けると心疾患などのリスクを高めるとされます。今回の調査では、腹囲が基準値（男性85cm以上、女性90cm以上）を超えている人は、超えていない人と比べて、3つのリスクのうち2つ以上該当する割合がすべての年代で高くなっています（図表3）。腹囲とリスクの関係が裏付けられた形といえます。

メタボリック・シンドロームは健康に注意信号が点滅した状態ですが、実際には「お腹がぼっちゃんしてきた」程度で自覚症状はあまり感じられません。こうした危機感の薄さが中高年男性の半数が有病者か予備群という結果につながっているのです。

●図表2 メタボリック・シンドロームの割合（20歳以上）

40～74歳の年齢層で見ると

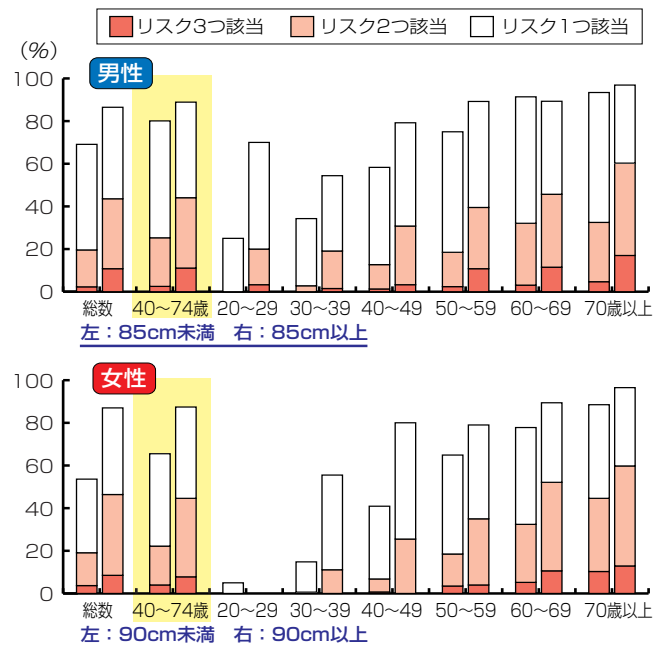
男性の2人に1人、女性の5人に1人が「有病者」か「予備群」



厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」より作成

●図表3 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合（20歳以上）

腹囲が基準値を超えている人は男性も女性も  
リスク該当の割合がすべての年代で高い



厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」より作成

# 「メタボリック・シンドローム」

## 脂肪エネルギーの増加が内臓脂肪の増加の一因に（1）

内臓脂肪の増加の原因は、栄養の過剰摂取と運動不足に集約されます。

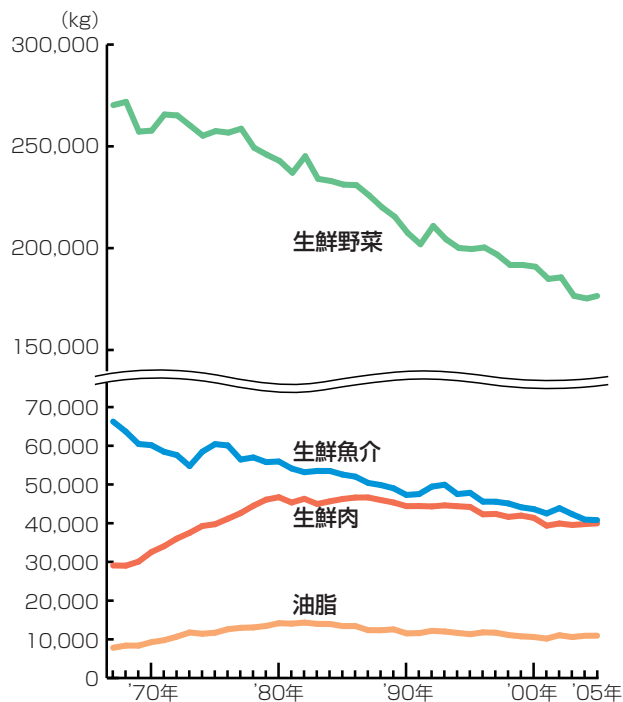
戦後の日本人の食生活は、食の欧米化によって大きく変わりました。油脂類や肉類の多い食事に移行したことでエネルギー摂取に占める脂肪エネルギー比率は、1960年に10.6%だったのが1975年には22.3%と2倍に増加、2000年には26.5%にまで達しています（図表4）。

これは総務省の「家計調査年報」を見ても明らかです（図表5）。1世帯当たりの生鮮野菜、生鮮魚介の年間購入量は1960年代から一貫して低下していますが、生鮮肉、油脂は1960年代から1980年代まで上昇しています。かつての野菜・魚を中心とした日本的な食事は大きく変わっていったわけです。

脂肪分の多い食事に移行していく中、厚生労働省は「第6次改定日本人の栄養所要量」で、健康のための望ましい脂肪エネルギー比率を20～25%と示しています。2004年には同比率は24.5%と下がっていますが、その一方で、約半数の46.4%の人が同比率25%を超えています。また30%を超える人は22.7%にも及んでいます（図表6）。

●図表5 1世帯あたりの野菜・魚介・肉・油脂の年間購入量

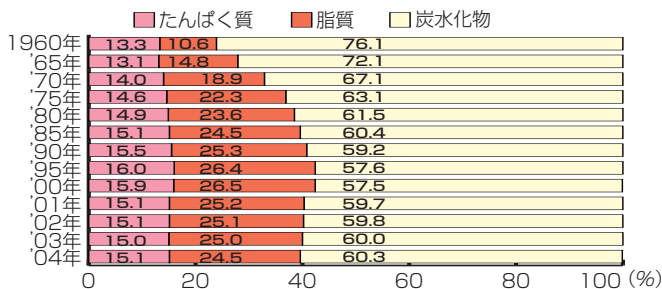
野菜・魚介は1960年以降減少、肉・油脂は1980年代まで上昇



総務省「家計調査年報」より作成

●図表4 エネルギー摂取に占める脂肪エネルギー比率

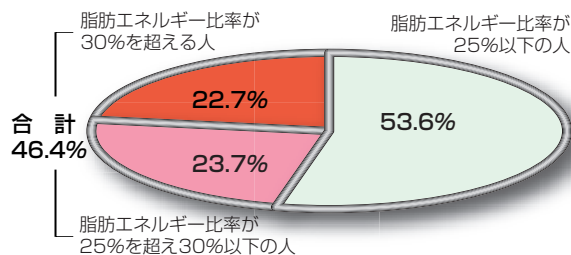
脂肪エネルギーは戦後急激に拡大



厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」ほかより作成

●図表6 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

およそ2人に1人が25%以上摂取している



厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」より作成

# 「メタボリック・シンドローム」

## 脂肪エネルギーの増加が 内臓脂肪の増加の一因に（2）

1日あたりの食品群別摂取状況（2004年）を年齢別で見ると（図表7）、魚介類は10代後半で65g、20代、30代で70g前後、40代で80g、50代以上で100g以上、緑黄色野菜も年代があがるにつれ摂取量は増えています。

それに対して肉類は、10代後半の126.4gを最大に年代があがるごとに減少していきます。高齢者ほど肉類よりも魚介類や緑黄色野菜を多く食べているわけですが、年齢があがるほどメタボリック・シンドロームの該当者が増加することを考えれば、今後も日常の食事は十分注意していかなければなりません。一方、長年の生活習慣が影響すると考えれば、若年層の魚よりも肉という食生活は大いに見直していかなければならないことです。



●図表7 1日あたりの食品群別摂取状況

高齢者ほど肉類より魚介類や緑黄色野菜を多く食べ、若年層では肉類のウエートが高い

（単位：g）

種類/年齢	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
魚介類（1995年）	96.9	45.7	72.6	83.4	82.4	96.6	112.7	128.0	113.3	99.8
魚介類（2000年）	92.0	40.2	62.2	75.2	73.6	82.2	103.8	119.3	112.3	102.6
魚介類（2001年）	94.0	38.5	65.0	80.3	80.7	82.1	99.4	120.8	123.0	101.0
魚介類（2002年）	88.2	40.7	59.2	73.0	73.3	77.3	91.8	108.2	114.3	96.1
魚介類（2003年）	86.7	38.1	60.6	72.2	71.5	73.3	93.2	105.5	110.9	96.5
魚介類（2004年）	82.6	34.5	57.7	65.8	67.1	71.5	82.5	104.9	107.2	92.0
緑黄色野菜（1995年）	94.0	52.4	77.8	89.1	88.8	92.9	97.3	114.8	110.7	99.4
緑黄色野菜（2000年）	95.9	56.9	76.3	86.2	84.8	88.9	93.8	111.8	119.9	105.7
緑黄色野菜（2001年）	93.6	51.4	75.3	88.3	81.5	84.6	89.4	106.9	121.5	106.3
緑黄色野菜（2002年）	88.9	51.7	73.3	75.1	78.3	78.1	87.5	98.2	109.7	103.0
緑黄色野菜（2003年）	94.2	51.8	74.6	79.5	79.1	86.3	87.9	102.2	123.9	109.2
緑黄色野菜（2004年）	84.0	50.1	68.5	74.1	75.4	77.2	76.9	90.6	105.9	97.0
肉類（1995年）	82.3	53.1	90.0	123.8	105.6	92.1	88.1	75.4	60.2	48.9
肉類（2000年）	78.2	51.7	87.4	117.9	101.8	96.7	81.6	74.3	60.3	47.0
肉類（2001年）	76.3	51.6	86.4	120.4	101.0	94.5	84.6	73.2	56.8	41.9
肉類（2002年）	77.5	51.3	88.4	119.0	107.4	95.7	85.0	77.4	59.6	44.6
肉類（2003年）	76.9	50.7	87.7	125.1	106.0	96.2	85.8	76.4	57.3	45.0
肉類（2004年）	77.9	51.8	83.8	126.4	102.8	97.3	87.2	77.6	60.7	47.7

# 「メタボリック・シンドローム」

## メタボリック・シンドロームを防ぐには手軽な運動も

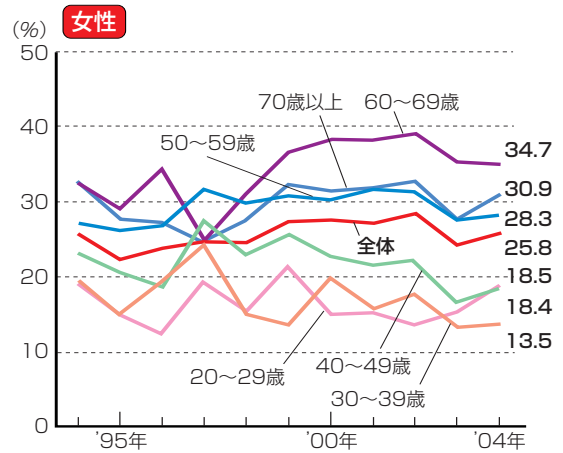
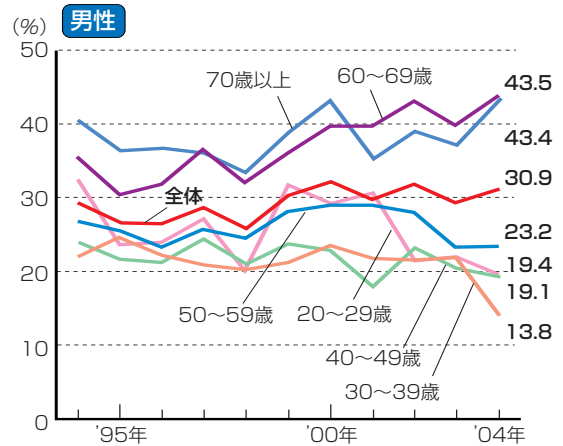
内臓脂肪増加のもう一つの原因である運動不足については、どのような状況となっているのでしょうか？

今回の調査を見ると、ウォーキングなどの手軽な運動（1回30分以上）を週2日以上、1年以上続けている習慣がある人は30代が最も低く、男性13.8%、女性13.5%。60代男女よりもそれぞれ20~30ポイントも低くなっていました（図表8）。内臓への脂肪の蓄積は長い年月をかけて進んでおり、厚生労働省では30代の運動不足が40代でのメタボリック・シンドロームの急増を招いていると見ています。

メタボリック・シンドロームについては各国で診断基準が異なるなど妥当性に疑義を唱える声があります。しかし、内臓脂肪を減らすことは生活習慣病の予防と改善に重要なのは明らかです。そのためには脂肪分の多い食事に偏らない工夫と適度な運動習慣を身につけていくことが大切です。

●図表8 運動習慣のある人の割合の年次推移（20歳以上）  
（運動習慣のある人：1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人）

運動習慣のある人は男女とも30歳代が最低（2004年）。  
経年的に見ても若い年齢層で低い



厚生労働省「2004年 国民健康・栄養調査」より作成