



Dr.中田の「健康にばるる」

こわっ！メタボの正体と防ぎ方③

今回は、メタボリック症候群や生活習慣病の根源となる肥満と脂肪蓄積についてお話ししましょう。

どのくらい太っていたら肥満といわれるか、気になるところです。もちろん、その方の職業また運動歴によっても、若干異なると思いますが、医学的には身長あたりの体重指数BMI (Body Mass Index) 略称ビー・エム・アイといえます) によって判定します。体重 (kg) を身長 (m) で2

割りします。

(例) 身長160cmで体重70kgの方なら

$70 \div 1.6 \div 1.6 = 27.3$

BMIは27.3です。

この数字が「18・5未満」なら低体重、「18・5以上25未満」なら普通体重、「25以上30未満」なら1度肥満、「30以上35未満」なら2度肥満と決められています。

さあ、皆さんも自分のBMIを計算してみましょう。

このBMIと病気の関係を見てみると、「22・2」の方が統計上最も病気になりにくい(有病率が低い)といわれています。

そこから逆算して

$22 \times \text{身長} \times \text{身長}$
前述の身長160cmの方なら

$22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3 \text{ kg}$

が理想体重となります。

さて、肥満は生活習慣病の根源と言いましたが、実は脂肪のつき方によって2種類のタイプに分かれます。

お腹の中で、特に内臓周囲に脂肪のついた内臓脂肪型と、お腹の外で、特に皮下に脂肪のついた皮下脂肪型です。もちろん肥満はよくないのですが、さて、どちらのタイプがより悪いのでしょうか？

実は、内臓脂肪型が糖尿病、高血圧、脂質異常症、狭心症・心筋梗塞など生活習慣病の発症が皮下脂肪型より2〜3倍も高いのです。

簡便な見分け方をお教えしましょう。

前回お話ししたウエストサイズで、男性で85cm、女性で90cm以上なのに、ウエストの脂肪をつかむと、2cm以内の方、あなたは内臓脂肪型肥満かもしれませんよ(ちなみに私は2cm以上です)。

今回は、最近分かってきた脂肪の働きなどについてお話ししましょう。

(町立診療所副所長 中田宏志医師)

だいせつざんのすがお

大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

「滝の町 東川」

この町には、かの有名な日本の滝百選に選ばれた羽衣の滝があります。その上流には、東洋のナイアガラと呼ばれている敷島の滝もあります。川の両岸は上流に向かって右側を左岸、左側を右岸と言います。左岸側は美瑛町、右岸側は東川町。羽衣の滝は、まさに東川町の滝です。

山の仕事で、数回ヘリコプターに乗って忠別川の上を低空飛行でさかのぼってみました。敷島の滝の上流は、大小無数の滝の連続です。

旭岳の懐、森の中をのぞいてみましょう。

二見川には、二見滝、藤の滝、幣(ぬさ)の滝があります。幣の滝は、瀑布(ばくふ)の後ろに回って入ることができます。

熊の沢では、勇駒別神社横のがけを下りて小沢をたどると、左手に白雲荘の湯の沼から流れる小

沢が滝となって落ちていきます。溶岩泥流の滑滝(なめたき)を進むと、最後が本流に滝となって落ちていきます。

勇駒別川では、なんと旭岳源水から数キロの所に、頭に降り注ぐように飛沫(まつ)を上げる滝があり、美響橋の上手には、行く手を阻む滝があります。

旭岳温泉には駒止の滝、天女の滝。旭岳ロープウェイ横の登山道を上っていくと、盤の沢に不思議な滝があります。

雪解けと雨降りの時には、滝つぼからあふれた水が川となって流れ出し、水量の少ないときには、水は滝つぼからそのまま大地に吸い込まれているのです。

旭岳には地獄滝のような枯れ滝がまだまだいくつもあります。

ピウケナイ川の深い森の中には、幻だったピウケナイの滝が瀑音をとどろかしています。2階建ての家がすっぽり入るほどのオーバーハングのがけを割るように川が流れ落ち、中段で岩に当たり、川は砕け、数十メートル幅の飛沫となって滝つぼへ落ち込みます。見上げるその高さは、50メートルを悠に超えています。

東川には、まだまだたくさんの滝があります。

文：ヌタブカウシペ店主 春菜 秀則