

# メタボの仕組みを知りその対策を！！！！

野生動物・野生の森林・植物にはメタボはない！！

縄文時代・弥生時代（筋肉多い人いたかも）・平安・鎌倉・江戸時代までにもほとんどなし！！

皆さんの体の一部は、ルーツ：祖先はそれを体験している。

自身にとって、－になること（愉快でないこと、楽しくないこと、苦痛を伴うことなどの経験）は、避ける “動物の本能” 人も動物の一員

## インスリン作用の多様性

善玉作用：抵抗性：作用低下、  
糖の利用（筋・脂肪組織・肝）

糖の放出（肝）・糖源の利用（肝・筋）

悪玉作用：抵抗性なし：過剰作用

塩分・尿酸再吸収（腎）

（血圧・尿酸高値）

動脈平滑筋増殖

脂肪合成（中性脂肪・コレステロール）

食欲亢進

動脈硬化促進（メタボ発症）

## 抵抗性の改善 → メタボ解消

適正体型（BMI：23未満、ウエスト男85、女 80cm）筋力はOK

活発活動 運動習慣あり（8000歩/日以上含む）、リハビリ、体操・スポーツ

糖尿病・高血圧・循環器疾患・その他諸疾患\*に伴うインスリン抵抗性の機序解明とその改善

\* 認知症・サルコペニア・フレイル・寝たっきり・CKD（腎）、COPD（呼吸器）

血糖改善・降圧薬・脂質改善薬、

抵抗性は内臓脂肪だけではない！！！！ 特定指導は、幅広く！！！！

# 結語 体型（A群）・生活習慣（B群）・運動（C群）で比較

## 企業健診

1. A B群は体脂肪、腹囲、収縮期・拡張期血圧、TG、 $\gamma$  G T P、尿酸値が有意に低い
2. A C群は腹囲が低値、TGが低値
3. B C群はBMI、拡張期・収縮期血圧が低値
4. A B C群はBMIが低く、HDLは高値（vs B群）

## 生習センター

A 適正体型と活発活動群では、BMI24以上、不活発群に比較して

1. 体脂肪率（22vs28%）、筋肉量（45 vs 50 kg）、FBS（118 vs 133）、HbA1c（6.1 vs 6.7%）、RBC（415 vs 440、Hb 14 vs 14.1）
2. Cookie meal負荷GTT BS 不変、血中インスリン 1h（半減）、インスリン抵抗性指数：AUC insulin、AUC I X Gともに明らかに低値
3. 一日服薬数各5 vs 7個、月当り総医療費は17,000円 vs 36,000円と少ない

B 飲酒群では嗜む群かなし群に比し、体重（10kg）、TG（40mg/dl）が高値であった

# まとめ

適正体型・活発活動群では、

- (a) インスリン抵抗性が最少化し、関連危険因子の正常化に寄与したと想定される。生活習慣では、不適節飲酒が、体重・血圧・TG高値に関与する。
- (b) 服薬数（血圧・脂質・血糖・尿酸・動脈硬化症）と総医療費は軽減し、不適節体型・不活発活動群に比し、総医療費は年間24万円少ない。

## 結語

インスリン抵抗性と  
レプチン抵抗性を出さない  
食・運動・生活習慣を作り  
出そう!!!

・下記の財団を通じ基金提供いただいたニチダン株式会社、IK技研株式会社に深甚なる謝辞を申し述べます

## 財団法人 健康加齢医学振興財団

下記の研究助成をいただきましたので深謝し  
みのお市民活動支援金

・ 開催にあたり、労務提供他資料・サンプルを頂いた  
三和化学、小野薬品、アステラス、第一三共、ノボ  
社、  
ニプロ、武田製薬、MSD、大正富山、五州薬品各社  
に深謝します