

肥満とメタボリックシンドローム

琉球大学医学研究科

内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座

教授 益崎 裕章

世界に冠たる長寿の島、沖縄が 今や、日本屈指の肥満県、糖尿病県となり、平均寿命の凋落傾向 が続いている。本州に比べ ファストフード上陸が約 20 年 先行した沖縄では 小児期から米国型ライフスタイルと食の洗礼を受けた世代を中心に、糖尿病、肥満症、冠動脈疾患の蔓延が深刻化しており、その特徴は 夜型の生活リズム、一家に三台とも言われる自動車の普及と身体運動量の低下、高脂肪食の過剰摂取、肉食への高い嗜好性と野菜摂取不足、小児・学童肥満の急増などに集約される。

糖尿病の発症リスクは規則的な身体運動や食物繊維摂取の励行、青身の魚などに多く含まれる多価不飽和脂肪酸摂取の励行によって 20~40%、軽減できるとされるが、BMI が 25 から 30 の軽度（一度）肥満ですら糖尿病の発症リスクは 7 倍に跳ね上がり、BMI が 30 を超えると糖尿病発症リスクは 30 倍にも達する。高脂肪食は糖代謝におけるインスリン抵抗性を引き起こし、代償的高インスリン血症を招くが、過剰に遷延するインスリンは減量困難性と異所性脂肪の蓄積を助長する。

沖縄クライシスを招いた多重要因を 分子栄養学、脳科学、統合生理学などによって解き明かし、近未来の日本クライシス、アジア・クライシスの回避に繋げていく大きな チャレンジ が始まろうとしている。本講演では 沖縄クライシスの実態を踏まえ、食と生活習慣の乱れ が肥満症の発症リスクや病態形成に及ぼすインパクトに関する最近の知見のいくつかを御紹介したいと思う。