

## 「メタボ解消における基礎知識普及と動機付けについて」

宮崎 健爾

日本肥満予防健康協会 理事帳



厚生労働省は、平成 19 年国民栄養調査によるとメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者 1,070 万人、予備軍 940 万人併せて約 2,010 万人と推定、又糖尿病患者数は、2,210 万人と急増と発表されており、肥満やメタボリックシンドロームを上流因子とする生活習慣病がさらに深刻な状態になる様相を見せている。又、2008 年 4 月より医療改革の中でスタートした特定健診、特定保健指導はメタボリックシンドロームの概念を取り入れ、これの改善を今回は大きな柱として実施された。

現実には、数値目標を出し、義務化と言う強いメッセージの元実施継続中であるが、積極的支援に該当する人達の改善が計画通り進んでいるとは言えない現状にある。2006 年にメタボリックシンドロームが流行語大賞を受賞、広くその名前が認知される様になった。しかし、名前そのものの認知度は 90% を越えていると言う現実の中、一般の方々は大きな誤解をしておりメタボリックシンドローム、イコール「ただの肥満」と考えている様である。

我々の調査でも、①メタボリックシンドロームの中味を知っている人は 20%に留まり、②その冠動脈疾患発症リスクや、内臓脂肪のサイトカインの分泌異常と病気との関係について知っている人は、わずか 1%であった。要するに、名前は知っているが軽く考えている所に問題が有る様である。

某人間ドッグセンターの調査ですが、メタボリックシンドロームの人達約 200 名に、改善指導（無料）をする事で案内を出したところ最初、わずか 3 名の参加であった。現在においても 10%に達していない現実がある。

以上の事を考えて見るに、多くが知識不足による危機感の無さが原因となり、動機付けの段階から問題がある事は明白な事実の様である。

我々は現在肥満解消と言うテーマで基礎知識の普及を行っているが、ここに面白いデータが有る。肥満や肥満解消の基礎知識を学習する事を目的に来ている人達の中で肥満傾向にある人が個別にカウンセリングや肥満解消の指導を受ける事無く非常に高い確率で改善をしている現実がある。

30 時間、約 3 ヶ月の学習の中で自分自身が内発的動機付けを行い、自分の意思で改善している。データは驚くべき数字を示している。

私は、特定の指導員が肥満や肥満解消の専門的な学習をし、改善指導やカウンセリングをするよりも、広く一般の人達が一人でも多く肥満や肥満解消の基礎知識を学習する事がメタボリックシンドローム改善の近道ではないかと考えている。