

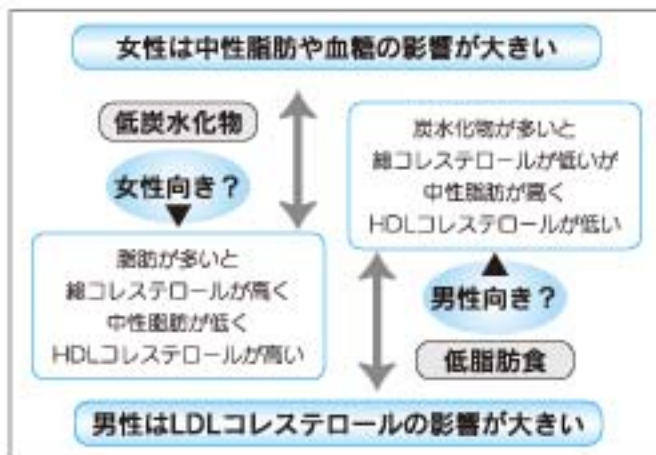
保健連絡協議会だより

# 男と女の基準値は同じだろうか？

武雄杵島地区医師会 田中 裕幸

## 食べものの違い

厚生労働省「国民健康・栄養調査」(平成17年)によると、栄養素エネルギー比(性・年齢階級別)は、男性では女性に比べ炭水化物の比率が高く、女性は男性に比べたんぱく質や脂質の比率が高くなっています。



食品別にみると、男性が女性に比べ20%以上多く摂取するのは米・加工品、魚介類、肉類、嗜好飲料類などで、逆に女性が男性より20%以上多く摂取するのは果実類、乳類、菓子類などで、特に、菓子類の摂取は約80%多く、体重1kg当たり換算すると2倍以上摂取しています。

## 脂質の基準値が同じなのはおかしい

昨年から特定健診が開始され、コレステロールや血圧、血糖などについて指導を受けられた方も多いはずですが、一方、高いか低いかを判断する基準値は、ある値以上とその値未満で心筋梗塞などの発症に統計学的に有意な差が生じることを条件に決められています。例えば、日本動脈硬化学会は脂質異常症の診断に、LDLコレステロール(LDL-C)、HDLコレステロール(HDL-C)、中性脂肪の3つについて基準値を設定していますが、LDL-Cが基準値140mg/dlより高い160mg/dlとした場合、HDL-C、中性脂肪の値が男女で同じという可能性は

低く、通常では、男性が女性よりHDL-Cが低く、中性脂肪が高いため結局、同じLDL-C値の男女を比較した際にリスクが高くなるのは男性です。また、脂質異常症発症の大きな要因が食生活であるため、LDL-Cや中性脂肪が上がる要因、逆にHDL-Cが下がる要因には、男女差があります。案の定、学会のガイドラインでも女性のLDL-C基準値が男性と同じで良いとする根拠は示されていません。

## 女性ホルモンとウエスト周囲径基準

女性のウエスト周囲径基準90cm以上と決められた理由は、腹部CT検査における内臓脂肪面積100平方cm以上に相当するためとなっています。しかし、メタボの病態の本質は脂肪細胞の大きさに依存します。本来、女性では、女性ホルモンの働きで内臓脂肪の量が少なく、脂肪の肥大は男性より小さい面積でも起こります。やはり、ここでも女性の内臓脂肪面積の基準が男性と同じで良いとする根拠は示されていません。

このように動脈硬化のリスク因子の基準値の多くは、男性を対象に設定されています。となると、これからは女性の基準値にも医学的根拠を重視する姿勢を学会は示して欲しいものです。

生産地 (農) 武雄そだちレモンガラス  
ハッピーファーマーズ

### 販売内容

- ①20cm以上に育ったポット苗  
3株で1セット 1,050円(送料別)
- ②大株(ご自分で株分けされると40以上の苗ができます) 3,675円(送料別)
- ③大量でのご注文 価格応談いたします

営業部レモンガラス課

(23)9183 担当:松本



## 武雄そだち レモンガラス苗販売



武雄市が特産品化に力をいれている「レモンガラス」!今回、主に飲用・食用として楽しむことができる西インドレモンガラスの苗を販売いたします。(無農薬・有機栽培)

詳しい株分け方法や、育て方成長後の料理やお茶のレシピなどの説明書も準備いたします。

ぜひ、ご家庭や職場などで「武雄そだちレモンガラス」をお楽しみください。