

脱生活習慣病

「メタボ健診」始まる

現在、日本人の死亡原因の中で、生活習慣病の割合は実に約6割に達しています。その中でも特に、動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞などが増加しています。

全国的に、生活習慣病を発症している人やメタボリックシンドロームが疑われる人の割合は、男女ともに40歳以上が高くなってきており、恵那市では30歳代から、その割合は増えてきています。本年度からメタボリックシンドロームの概念に着目し、生活習慣病の予防を目的とした特定健診・特定保健指導が始まります。つつい栄養過多になりやすい現代社会の中で、自分の健康を保ち、今の体の状態を知るためにも、健診を受診しましょう。

□問い合わせ 健康推進課（内線220・221）

メタボリックシンドロームとは

メタボリックシンドロームとは、食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足などによって内臓脂肪が蓄積し、男性なら腹囲が85センチ、女性なら90センチ以上で、加えて高血圧、糖尿病、脂質異常症などのリスクを複数持った状態をいいます。

メタボリックシンドロームは、生活習慣病の中でも、重い後遺症につながりやすい心臓病や脳卒中などの循環器の病気、糖尿病の合併症を招く動脈硬化の進行を促進させます。

メタボリックとは「代謝」、シンドロームは「症候群」です。「代謝」とは、生体内の化学反応のことで、体内から取り入れた物質からほかの

物質を合成したり、エネルギーを得たりすることをいいます。食べ過ぎ、飲み過ぎで体内に入るエネルギーが過剰になったり、運動不足などで消費されるエネルギーが少なくなったりすると、余剰のエネルギーは内臓脂肪という形で蓄積されていきます。

内臓脂肪が多くなると善玉の生理活性物質の分泌が減少し、悪玉の生理活性物質が多く分泌されるようになります。その結果、血圧、血糖、中性脂肪が上昇し、HDL（善玉）コレステロールが減少するなどの連鎖的な異常が生じます。

「症候群」とは、同時に起こる一群の症候をいいますが、このような複合的な異常が生じた場合を、メタボリックシンドロームと呼びます。

生活習慣にひそむ カロリーと脂肪の関係

午後7時半 夕食

午後8時半 のんびりタイムに



ポテトチップス ビール 2本

770 K c a l

ポテトチップス 476 K c a l
ビール2本 294 K c a l

7 K c a l = 1 g の脂肪

おなかなどに付く脂肪。7 K c a l のエネルギーが1 g の脂肪に変わり体に蓄えられます。

770 K c a l のエネルギーを脂肪に換算すると
110 g (0.1 k g)

↓
計算上では、

10日で1 k g 増！

こんな生活していませんか

最近、市内でもコンビニエンスストア、ファストフード店、パン屋など多くの飲食店が建てられ、いつでもどこでも食べ物を手軽に食べられる環境になってきました。また「食べることは手軽なストレス解消法です。ストレスを感じやすい現代社会、ホッとできる時間ができる夕食後

など何かをつまむ機会が多くなっているかもしれません。

例えば夕食後、ポテトチップスを食べながら、缶ビール(350ミリリットル)を2本飲んだ場合、770キロカロリーの摂取になります。この後、動く機会があれば摂取したカロリーは動いた分消費されますが、動かない場合、脂肪として蓄えられます。7キロカロリーの脂肪を合成するため、770キロカロリーのものを取った場合、110グラム、つまり0.1キログラムの脂肪が作られることとなります。もし、このような生活を続けると、計算上10日間で1キログラム太ることになります。また、最近の研究で、体内時計を調節しているホルモンが、脂肪を蓄積させる働きもあることが分かっています。このホルモンは午後7時以降に多く分泌されています。人間の体は、夜に太りやすい状態になります。

健康食品も取り過ぎ注意

近年は健康食品などの情報がテレビ・雑誌などで常に流れています。健康への意識の高さが伺えますが、健康食品も考えて取らないと生活習慣病につながってしまいます。

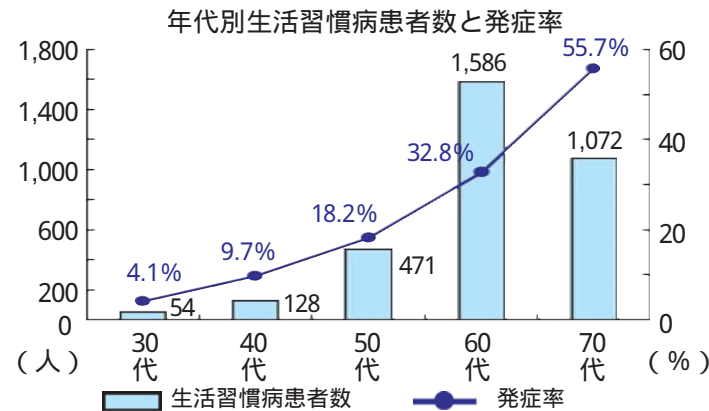
例えば、「酢」を体のために飲んでいるという話をよく聞きます。酢はそのままでは酸味が強く飲みにくい

ため、砂糖を入れて飲みやすくしています。冷やして飲む場合は、特に甘さはあまり感じませんが、だいたいの市販のもので10倍程度の砂糖が入っています。200ミリの酢飲料には、なんと角砂糖5個分(20グラム)の砂糖が入っており、80キロカロリーになります。これは、小さめのご飯茶碗半分のご飯と同じカロリーになります。ジュースを飲むなら、その分ご飯を減らすなどして調整しないと、普段の摂取量に80キロプラスされることとなります。「ちりも積もれば山となる」で、そのまま取り続けると、計算上では3カ月で1キログラム、1年で4キログラム増加することになります。酢に限らず、健康食品は、体にとって良い物かもしれませんが、毎日取る物なので自分にとって必要な量を知って取らないと、肥満につながってしまい、これが生活習慣病の温床となってしまいます。

恵那市の60歳代の国保加入者 30%以上が生活習慣病

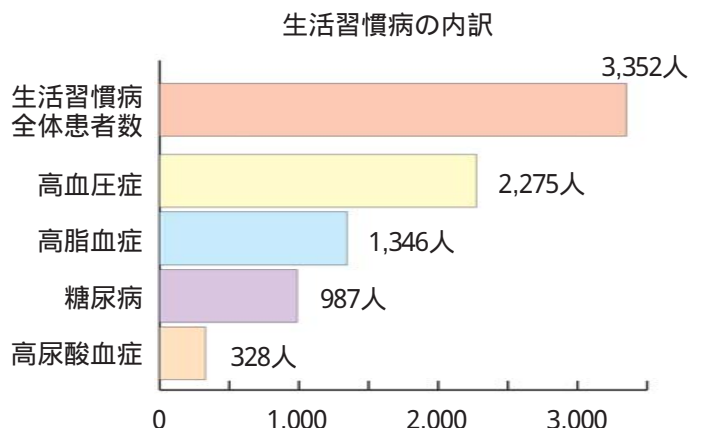
市の生活習慣病の状況は

市の74歳までの国民健康保険の加入者1万5238人のうち、3352人が生活習慣病の治療を受けています。治療率を年代別に見ると50代から18割と徐々に増え、60代では約



33割、70代では約56割と急増しています。

生活習慣病患者の内訳は左のグラフのとおりです。生活習慣病患者は、1つの疾患だけではなく複数の疾患を併せ持つことが多くなっています。



合併症の多い糖尿病

生活習慣病患者の糖尿病発症率は、男性も女性も40代から急激に増えています。

糖尿病の治療をしている人の合併症では、大血管が傷んで変化を起こしている虚血性心疾患（狭心症、心筋梗塞）が19割、脳梗塞は12割と多く、脳梗塞は平成14年糖尿病実態調査（厚生労働省）の全国結果の8割に比べ、恵那市では発症率が高い傾向にあります。

平成18年度の高額医療費（1カ月200万円以上）に多い疾患は、心筋梗塞や虚血性心疾患、大動脈疾患、脳梗塞などの動脈硬化による大血管疾患が48割となっており、その基礎疾患には、高血圧、糖尿病などを併せ持つ人が50割ありました。高血圧や糖尿病などが重症化しないように、定期的な受診や健康管理を意識した生活づくりが大切です。

40代男性はメタボ予備群

昨年度の基本健診（40～74歳）でメタボリックシンドローム、やその予備群と判定された人は、男性が489人で受診した人の36割、女性は308人で20割を占めていました。

Q & A

なぜ特定健診・特定保健指導が始まったのですか？

「食生活を改善しなければ」「運動不足を解消しなくては...」など、多くの人は自分の健康について関心を持っています。ところが生活習慣に起因する、がん、心臓病、脳卒中などの

生活習慣病のリスクが高いメタボを判定

「特定健診」では、これまでの「病気の早期発見」から「病気になる前にリスクを見つけ予防」する健診へと変わります。

この特定健診とは、40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病になってしまいうリスクが高い、メタボリックシンドロームに着目して行う健診です。健診後には、メタボリックシンドロームやその予備群と判定された方に、重点的な特定保健指導による生活改善の支援が行われます。

特定健診で異常を見つけ、自覚症状がないうちに予防や治療を始めるのと、自覚症状が出てから病院で受診するのでは、ご自身や周りの人の負担に大きな違いが出ます。

重大な病気になる前に、自分の体のチェックのためにも特定健診を受けることが大切です。健診結果を基に、日ごろの生活習慣を見直してみませんか。

4月から健診の実施主体が変わります

これまで市が実施していた「基本健診」は、4月から医療保険者が生活習慣病予防のために行う「特定健診」に変わります。

加入されている医療保険者からの案内に従って健診を受診してください。

医療保険者とは、健康保険証を発行している機関のこと（会社員などの健康保険組合、公務員などの共済組合、国民健康保険など）



健診指導は、メタボリックシンドロームに着目することでより効果的に生

生活習慣病は、全国の死因の6割、国民医療費の3割を占めています。

特定健診・特定保

活習慣病を予防していくことを目的としています。

自分の健康の保持・増進のためにも、ぜひ、年に一度の特定健診を受診しましょう。

特定保健指導ってなんですか？

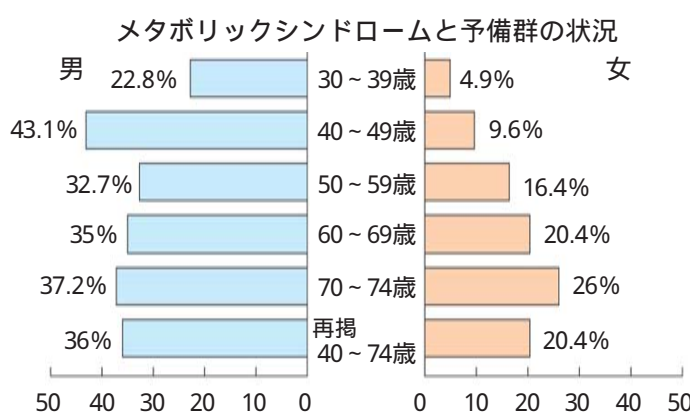
特定健診の結果に基づいて、医療保険者は、生活習慣の改善の必要性が高い人を対象に、「動機づけ支援」と「積極的支援」の特定保健指導を実施します。

市で行う「動機づけ支援」は、メタボリックシンドロームの予防のため、個別に結果説明を行い、自分の体について学びながら生活改善を行えるよう支援していきます。

「積極的支援」は、メタボリックシンドロームを解消するために、二次検査で自分の状態をより詳しく知り、半年間保健師や栄養士から健康について学び、自分に合った生活改善の取り組みができるよう支援を行います。

受診についての詳細は、本紙2月15日号15頁をご覧ください。

□問い合わせ 市民課 内線147・148



特に、男性の40代は43割と高く、若い世代で今後メタボリックシンドロームが増えていくと予想されます。

市では若年者からの予防を考え、特定健診（40～74歳）に加えて若い人の集団健診（18～39歳）を実施し、平成24年度までに該当者を10割減少することを目標とした「特定健康診査等実施計画書」を策定しました。計画書は市民課、各振興事務所のほか、市ウェブサイトからもご覧いただけます。

インタビュー

メタボ対策
つまりは
腹八分目でよく動く市立恵那病院管理者
細江雅彦医師

放っておくと重大な疾患につながるメタボリックシンドローム。その内容と、対策について市立恵那病院管理者の細江雅彦医師に聞きました



プロフィール

●ほそえ・まさひこ

1955年生まれ。下呂市萩原町出身。81年自治医科大学医学部卒。2003年12月社団法人地域医療振興協会市立恵那病院管理者

□原因は食べ過ぎと運動不足
メタボリックシンドロームとは、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満（内蔵型脂肪肥満）によって、生活習慣病が引き起こされやすくなった状態をいいます。

メタボリックシンドロームの主な原因は、食べ過ぎと運動不足です。必要以上に栄養を取り、あまり動かない生活が、知らないうちに太り過ぎの状態を招きます。

まずは健診を受けて、自分がメタボリックシンドロームなのか、それに近い状態なのかどうか、自分の体について知ることが大切です。健診は自分の現状を知る良いきっかけです。

□死の四重奏

メタボリックシンドロームを放っておくと、肥満症、高血圧症、高脂血症、糖尿病などいわゆる生活習慣病になってしまいます。

この4つの病気は従来から「死の四重奏」と呼ばれ、動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳血栓の要因となるといわれています。

最近では、軽度の異常が重なるだけでも動脈硬化を進行させることも分かってきました。

□理想の食事は和食と乳製品
日本人は農耕民族で、昔から穀物や魚などを中心に食べてきました。日本が世界でも長寿大国として知られているのは、和食という文化と、乳製品を多く取るようになったことが深くかかわっています。

純粋な和食は季節の野菜をふんだんに使っていて、バランスの良い栄養を取ることができます。

□元気で長生きのために

人間は、だいたい20歳までに骨格が完成されます。20歳のころの自分と比べて体重が増えている人は、たいていは脂肪が増えたという場合が多いのです。普段からの食事を和食中心に、量も腹八分目で抑えることが重要です。

日ごろから意識して、よく体を動かすことも大切です。元氣な高齢者は太っておらず、よく動きます。ただ長生きをするのではなく、元氣で長生きすることが重要です。

重大な病気になってしまいう前に、普段から食事などに気を付けてほしいのです。「食事は腹八分目、体はよく動かす」これがメタボ対策の秘訣ですが、同時にいつまでも元氣で長生きするための秘訣でもあります。

やっぱり自分の体は

自分で管理

無理のない取り組みを

ここまで読んでくると、食事と運動によって、メタボリックシンドロームは予防できるということが、分かってきたと思います。

だからといって急に食事の量を減らしたり、いきなり激しい運動をすることは、途中で挫折してしまう原因になるばかりか、体にとっても良いこととはいえません。

まず、日常生活に無理のない範囲の食事と運動を考えていきましよう。日ごろの生活リズムの中で、無理なく継続した取り組みをしていくことがとても大切です。

一口目は野菜から

普段の食事では、糖質や脂質の取り過ぎを防ぐために、食事の最初に野菜を食べることをお勧めします。

野菜には食物繊維が多く含まれています。この食物繊維は腸をきれいにし、脂肪の吸収を抑える効果があります。最初に食べることで満腹感も得られ、食べ過ぎを防げます。

体を動かす工夫を

食事の一口目に取る野菜は、結果的に摂取カロリーを減らす効果につながります。

ただし、レンコンやカボチャは糖質が多く含まれているので、取り過ぎには気を付けましよう。

時間のある人は、ウォーキングやジョギングをしたり、まきがね公園体育施設や山岡健康増進センターを利用したりするのもいいでしょう。

時間のない人も、生活を大きく変えることなく、ちょっとした工夫で体を動かすことができます。例えば、会社からの帰り道を少し遠回りして歩いてみたり、エレベーターではなく階段を使ってみたり、立ち作業のときには足踏みをしてみたり、買い物では、お店から少し遠い場所に駐車して歩いてみたり、カロリー消費を意識しながら、少しでも体を多く動かしましょう。

無理はせず医師に相談するなど、自分に合った運動から始めることが大切です。

10分間体を動かしたときの消費するカロリーの目安
(体重70kgの場合)



56kcal

ウォーキング

少し早めに軽く汗をかく速度で、手を大きく振り、大また(+10cm)で歩きましょう



105kcal

ジョギング

軽く走る場合、体重×1.5^{キロカロリー}で10分間に消費できるカロリーの目安が分かります



56kcal

自転車进行

自転車はひざへの負担も少なく、足だけでなく腕やおなかのトレーニングにもなります



45kcal

掃除、ぞうきんがけ

ぞうきんがけやお風呂の掃除も、運動と同じようにカロリーを消費します



56kcal

ラジオ体操をする

ラジオの音楽に合わせて行えばちょうど10分です

