

自分流 楽しく続ける 健康づくり

2月1日～7日は「生活習慣病予防週間」です



第1回 市民健康づくり体操教室

最近の日本では、長寿の一方で食生活や生活様式の変化、運動不足やストレスなどから健康への悪影響が指摘されています。

実際に疾病全体に占めるがん、心臓病、脳血管疾患、糖尿病等の生活習慣病が増え、その結果、認知症やねたきりなどの要介護状態になってしまいう人々が増加するなど深刻な社会問題となっています。

その生活習慣病に深く関係しているのが、メタボリックシンドロームです。

自らの生活習慣を見直し、健康づくりへの一歩をふみだしてみませんか。

問合せ 保健センター ☎284-2325

メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病は、それぞれが独立した別の病気ではなく、内臓に脂肪が蓄積した肥満（内臓脂肪型肥満）が原因であると言われています。

その、内臓脂肪型肥満によって、さまざまな病気が引き起こされやすくなった状態を「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」と呼ばれています。

メタボリックシンドロームの診断基準

近年、内臓脂肪細胞から多く分泌されるホルモンにより高血圧、糖尿病、脂質異常を起し、心筋梗塞や脳卒中につながっていくことが分かり、メタボリックシンドロームの診断基準ができました。

基準は、内臓脂肪の蓄積が必須条件で、ほかの高血圧、高血糖、脂質異常の中で2項目が重複するとメタボリックシンドロームと診断されます。（表1）体重だけではなく腹囲によって内臓脂肪蓄積をチェックするという点が、重要などころです。

そして、この内臓脂肪の蓄積は生活習慣と密接に関係します。

内臓脂肪について

血圧・血糖・脂質の各項目

（表1）《メタボリックシンドローム診断基準》

内臓脂肪の蓄積	ウエスト径周囲（ハそ周り） （この値は、腹部CT検査の内臓脂肪面積が100cm ² 以上に相当）	男性 85cm 以上 女性 90cm 以上
+		
★ 高血圧	①最高（収縮期）血圧 130mmHg 以上 ②最低（拡張期）血圧 85mmHg 以上 （①②のいずれかまたは両方）	
★ 高血糖	空腹時血糖値 110 mg / dl 以上 ヘモグロビン A1c（HbA1c） 5.5% 以上	
★ 脂質異常	①中性脂肪 150 mg / dl 以上 ②HDLコレステロール 40 mg / dl 未満 （①②のいずれかまたは両方）	

※内臓脂肪の蓄積と★が2項目以上あてはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

が軽症でも、内臓に脂肪が貯まりすぎること、動脈硬化を進行させてしまいます。特に、男性の腹囲は20代から40代に平均で約8cm増え、内臓脂肪も約40%増えます。中高年の方が、10年前と比べて体重は、ほとんど変わらないが、お腹だけは出てきたという人はたくさんいます。そのような人は、内臓脂肪から出るホルモンによって、血糖や中性脂肪が増加します。そして、10年から15年かけて動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中につながります。

痩せていても…

メタボリックシンドロームの人だけが、心筋梗塞や脳梗塞になるわけではありません。痩せていても加齢や遺伝歴、生活習慣などにより血糖や脂質、血圧などが徐々に高くなる人もいます。

しかし、メタボリックシンドロームと診断されても、病気がどんどん進行するというものではなく、食事や運動などの生活習慣の改善によってよくなります。



糖尿病や高血圧など病気を発症しても、なかなか自覚症状が出ないので、健康診査等で自分のからだの変化を知ることが大切です。やせている人も、生活習慣の改善によって病気を予防することができます。

(表2)

あなたの生活習慣で、思いあたることはありませんか？

チェック項目 (あてはまる方は、行動を少し変えてみましょう！)

□ よく噛まない	→ 噛む回数を普段より5回多くする
□ 野菜はあまり食べない	→ 毎食、一皿は野菜料理を食べる
□ 揚げ物を食べる人が多い	→ 揚げ物は週1回までにしてみる
□ ご飯はつい大盛りを頼んでしまう	→ 普通盛りにする
□ ラーメン&チャーハンセットをよく頼む	→ 炭水化物+炭水化物の組み合わせはやめる
□ 好きなものから食べる	→ 野菜や海藻など、食物繊維の多いものから食べる
□ 甘いものなど間食が多い	→ カロリー表示を見る習慣を(間食は1日200kcalまで)
□ コーヒーやジュースをよく飲む	→ お茶やノンカロリーのジュースに代える
□ 毎日お酒を飲む	→ お酒を飲まない曜日をつくる
□ 駅まではバスを使う	→ 駅までは自転車や徒歩で行く
□ 階段とエスカレーター、迷わずエスカレーターを使う	→ 階段を使う
□ 歩いていける距離でもつい車を使ってしまう	→ 徒歩20分以内は歩く
□ 犬の散歩は家族の仕事	→ 率先して自分が行う
□ 歩き方について気にしたことはない	→ 歩き方を工夫して運動効果アップ
□ たばこを吸っている	→ 禁煙する

生活習慣を振り返る

今までの、生活習慣を振り返りながら、左の表(表2)

特定健診・特定保健指導

20年度から、健康保険組合(健保)、国民健康保険(国保)といった医療保険者による、40歳以上の被保険者・被扶養者に対するメタボリックシンドロームに着目した特定健診・特定保健指導の着実な実施が義務付けられました。
まずは、健康診査を受診し、自分の体の実態を知り、生活習慣を振り返りましょう。

何から始める？

健康は、自覚症状だけでは確認できません。「内臓脂肪を減らしたい!」「健康を手に入れたい!」そのために、

をチェックしてみませんか? 中でも、喫煙している方は、たばこに含まれるニコチンなどの有害物質により、血管が収縮するため、血圧が上がり、血管を傷つけて、動脈硬化が進行しやすくなります。
また、たばこは心臓病や脳卒中などの生活習慣病を引き起こす要因となっています。自分のためにも、家族のためにも、ぜひ禁煙しましょう。

▼**摂取エネルギーと消費エネルギーどちらも見直す**
食習慣も見直しながら、無理のない程度にからだを動かして活動量を増やしましょう。「よく動く」ことを意識しましょう。

(ウォーキングのポイント)



▼**消費エネルギーを増やす(食事制限は苦手という人向き)**
毎日の生活の中で、無理なくできることを継続させ、活動量を増やしてみましょう。例えば、ウォーキング、エスカレーターやエレベーターの利用を控えるなど。

▼**摂取エネルギーを減らす(からだを動かすのが苦手という人向き)**
栄養面を考えながら食事の量を減らしてみよう。例えば、食べすぎない、飲みすぎない、栄養バランスよく食べるなど。
できることから始めましょう。努力すれば結果は必ず出ます。

『2008 市民健康づくり事業』

健康はみずからの手で!

市では、健康に関する教室や講演などを開催しています。

◆**保健センターの事業**

生活習慣病予防塾 うんどう教室、テレホン健康相談などを定期的に行っています。
※詳細は、8・9ページをご覧ください。

問合せ 保健センター ☎284・2325

◆**市民健康づくり体操教室(第4回)**

日時 2月22日(日) 午前10時~11時半
場所 ふれあいプラザさくら多目的室
内容 ストレッチ、筋力トレーニング
対象 40歳以上の方30人
費用 無料
申込み・問合せ 2月9日(月)~19日(木)に生活支援課・内線3513または保健センター ☎284・2325へ電話で。

◆**親子でウォーキング**

日時 3月7日(土) 午前9時半~正午
※集合は保健センター
内容 見沼遊歩道のウォーキングほか、インストラクター指導の体操や健康クイズ、家族の記念撮影などを行います。

対象 小学1~4年生の



毎年多くの方が参加しています(写真:第3回スポーツの日)

子どもと親のペア25組
費用 無料
申込み・問合せ 2月13日(金)までに保健センター ☎284・2325へ電話で。
◆**第5回スポーツの日**
日時 3月8日(日) 午前9時半~11時40分(受付は午前9時15分から)
場所 市役所ふれあい広場(雨天の場合は、市役所内で開催します)
内容 講演と実演「みんなで健康!ウォーキング!」~楽しく学ぼうウォーキング!
講師 宇佐美彰朗氏(東海大学体育学部教授)
定員 200人(定員になり次第締め切ります)
費用 無料
申込み・問合せ 2月20日(金)までに市体育協会事務局(生涯学習課内)内線5421へ