

健康だより

＜脱メタボ作戦＞

＜生活習慣を見直そう＞ 腹八分目の健康

●特定健診

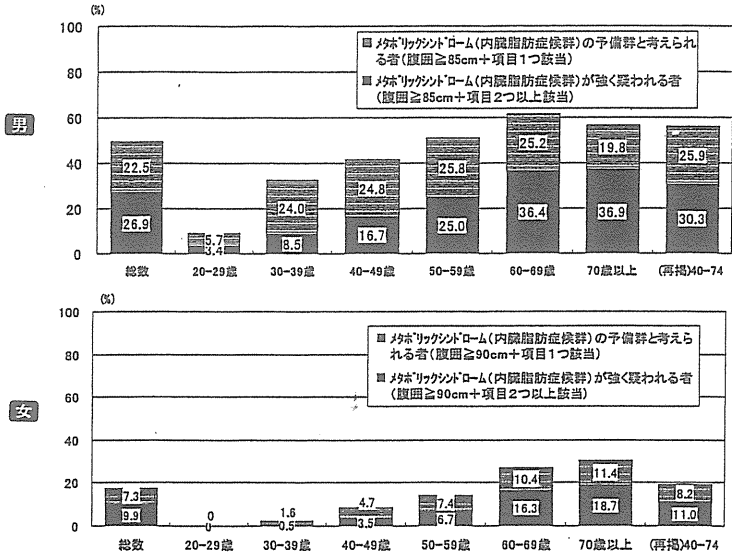
2008 年 4 月から始まった新しい健康診査。

対象となる人は、40 才から74才の公的医療保険加入者です。これまでの、病気を早く見つけることを目的とした健診から、メタボリックシンドロームの診断基準を一部変更して、心筋梗塞や脳梗塞などの病気につながるリスクを見つけ、これらの病気を予防することを目的としています。

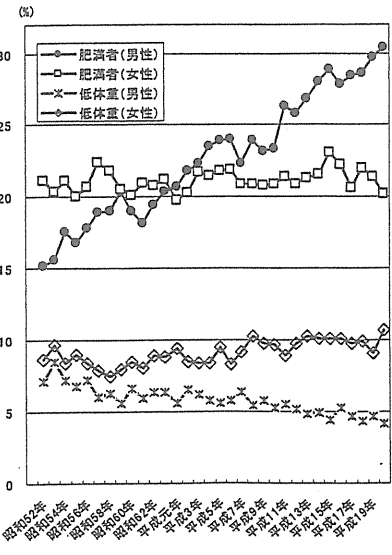
●特定健診の背景

メタボリックシンドロームもしくはその予備群の数は、日本全国に 2010 万人いると推計され、40 才から74才の男性の 2 人に 1 人女性の 5 人に 1 人が該当します。(平成 19 年国民健康・栄養調査)

* メタボリックシンドロームの状況 (20 才以上)



肥満とやせの状況の推移 (20歳以上)



男性では、すべての年齢階級において、肥満者が増加し、特に30才代からの肥満率が増大しています。特定健診では、腹囲測定が必須項目ですが、BMI25 以下の人でも、腹囲肥満の基準を超える人が男性には多く、(男性85cm)男性の内臓脂肪蓄積度が高いことが伺えます。

●特定健診と内臓脂肪

体につく脂肪は「皮下脂肪」と「内臓脂肪」に分けられ、どちらも同じ脂肪細胞ですが、つく位置について機能が異なります。内臓の周囲にたまる「内臓脂肪」は、エネルギーを短期的に保存するための脂肪で、男性や閉経後の女性につきやすく、過剰に蓄積すると動脈硬化などを進め、心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こします。

「皮下脂肪」は、長期間保存するための脂肪で閉経前の女性につきやすく、多量に蓄積しない限り、健康にはほとんど影響しません。内臓脂肪の蓄積はメタボリックシンドロームの“原因”となります。

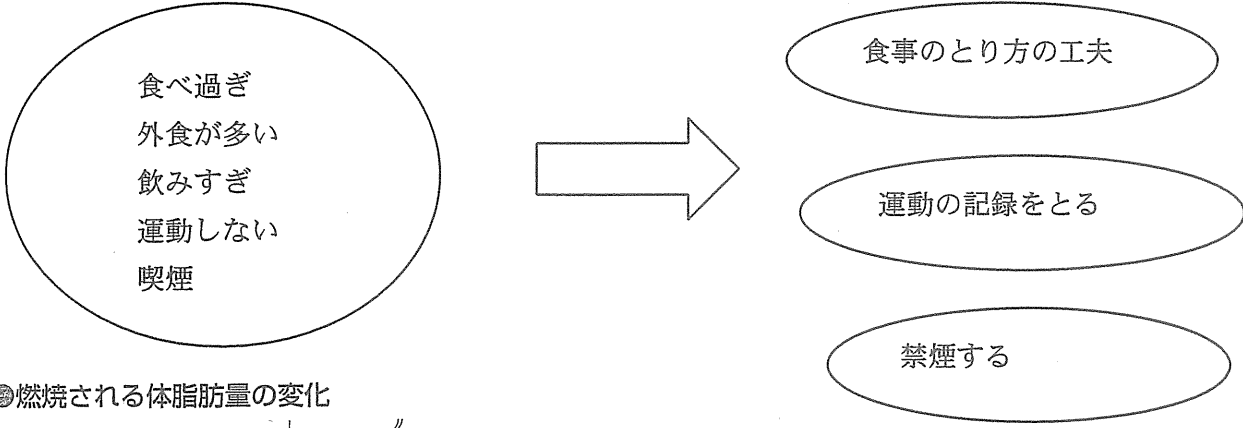
メタボリックシンドローム診断

- | | |
|-------------|----------------------------|
| ① 腹囲(必須項目) | ②以下の2つ以上に該当 |
| ☆男性 85 cm以上 | ☆高血圧 収縮期血圧 130mmHg以上 |
| ☆女性 90cm以上 | または/かつ拡張期血圧 85mmHg以上 |
| | ☆脂質異常 中性脂肪値 150mg/dl以上 |
| | または/かつHDLコレステロール 40mg/dl未満 |
| | ☆血糖値 空腹時血糖値 110mg/dl以上 |

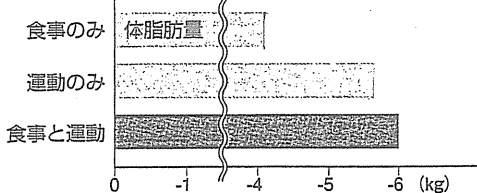
●メタボリックシンドロームと診断された人は、内臓脂肪を減らす生活習慣の見直しが必要です

＜今日から脱メタボ作戦行動開始！＞

日本人の健康意識調査では、健康に関する意識は強いが健康のために行動する人が少ない という結果です。出来ることからひとつでも、実行しなければ良い結果は生まれません。メタボ脱出のため、健康な生活を取り戻しましょう



●燃焼される体脂肪量の変化



減量方法の違いで燃焼する体脂肪量は異なる。食事と運動を組み合わせると、食事のみや運動のみで行う場合に比べて体脂肪が多く燃焼する。

食事と運動を組み合わせると、体脂肪が効率よく燃焼する

☆6ヶ月で4kgの減量の場合

・減量のために、1日で余分に減らせばよいエネルギー量を計算してみると・・・

$$\frac{\text{目標減量体重 (g)}}{1000} \times \frac{\text{脂肪1gの燃焼に相当するエネルギー (kcal)}}{7} \div \frac{\text{6か月のおよその日数 (日)}}{180} = \frac{\text{1日に余分に減らせばよいエネルギー (kcal)}}{155.5}$$

1日に約 160 kcal を余分に減らせば目標達成できる

●急激なダイエットはリバウンドのもと

急激なダイエットで筋肉が落ちると、基礎代謝が低下するため消費エネルギーが減り、余ったエネルギーが脂肪として蓄えられるという悪循環に陥ります。

- ☆ ゆっくりと減量する
- ☆ 筋肉量を維持する運動を行う

● 生活習慣日記をつけよう
毎日の食事や運動の記録で、自分の改善点を見つけましょう！

食事で余分に80kcal分消費する	+	運動で余分に80kcal分消費する
<目安> ご飯 茶わん ^{ぜん} 1/3膳 あんパン 1/4個 アイスクリーム(パナ) 1/3カップ 大福 1/2個 缶ビール 1/2缶 (約200ml)		
<目安> 歩行(速めに歩く) 20分 軽いジョギング 10分 サイクリング 15分 水泳 7~8分 上記の運動は、今行っている運動に加えて行うようにする。		