

「メタボ健診」が始まります 皆さんは大丈夫？

今年9月から40歳以上を対象にメタボリックシンドロームに焦点を当てた特定健診が始まります。通称「メタボ健診」といわれる特定健診は、メタボリックシンドローム該当者や予備軍を見つけ、糖尿病や高脂血症などの生活習慣病を予防することが目的です。最近、おなかがぼっこりしてきた、洋服のウエストがきつくなったという人は要注意です。今月はメタボリックシンドロームの正体と、その撃退法をお知らせします。

メタボが誘因する 心筋梗塞や脳卒中

日本人の3大死因はがん、心臓病、脳卒中ですが、心臓病、脳卒中を合わせた循環器の病気を引き起こすのは「動脈硬化」です。

その動脈硬化の危険因子といえばコレステロールが有名ですが、最近の研究では肥満、特に内臓の回りに付着した「内臓脂肪」がさまざまな生活習慣病を引き起こし、それらの重なりが動脈硬化を起こすことが分かりました。

そのキーワードが、今話題の「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、以下「メタボ」）です。

メタボはまだ病気として発症していないものの、近い将来、高血圧や糖尿病さらには心筋梗塞や脳卒中など、命にかかわる病気になる可能性がある状態のことをいいます。

過食と運動不足が 内臓脂肪の原因に

「最近ぼっこり出てきたおなか気がなるなあ…」という人はおなかの脂肪をつまんでみて下さい。

でみて下さい。もし、しっかりとつめるようならば、それは皮下脂肪です。

皮下脂肪は、エネルギーの貯蔵庫として脂肪がたまった状態をいい、一方、つまめないけどおなかぼっこり、という場合は、残念ながら内臓脂肪が付いている可能性があります。

内臓脂肪は現代人特有の欧米型の食事や、ビール・日本酒などアルコール類の取り過ぎなど食生活の乱れや運動不足の影響を直接受けやすく、その内臓脂肪の蓄積が後に恐ろしい病気を招くのです。

メタボの診断基準とその危険性

心筋梗塞・脳卒中

↑

動脈硬化

↑

血糖値
⑤空腹時血糖値：110mg/dl以上

血圧値
④最高（収縮期）血圧：130mmHg以上
③最低（拡張期）血圧：85mmHg以上
またはその両方

血清脂質値
②中性脂肪値：150mg/dl以上
①HDLコレステロール値：40mg/dl未満
またはその両方

※下の腹囲周囲径と上の①～⑤の1つでも当てはまると「メタボ予備軍」、2つ以上だと「メタボ」と診断されます。

+

内臓脂肪蓄積
腹囲周囲径：男性 **85センチ** 以上
：女性 **90センチ** 以上
(内臓脂肪面積100平方センチ以上に相当)
※女性は皮下脂肪が多いのでその分を考慮しています。



村保健センター
千葉 千鶴 保健師

日常生活の中で 「ながら運動」をし カロリー消費を

運動というと難しいようですが、テレビを見ながら踏み台昇降、食事の準備をしながらスクワット・片脚立ち、新聞を見ながら開脚など、何かをしながら体を動かすといいですよ。普段から姿勢をよくすること、歩幅を広めに歩くこと、テレビは横にならず座って見ることなど意識しただけで、だいぶカロリーの消費は変わってきます。皆さんもぜひ、「ながら運動」に取り組んでみてください。

めに野菜や海藻類を食べるようになりましょう。そうすると低カロリーのもので満腹感が得られます。コンブやワカメなど普代の食材を取り入れるのもいいですね」とアドバイスします。

まずは健診を受け 自分の体を知ろう

平成18年の健康診断受診率は全国で42%（厚労省調べ）と低く、村の受診率も男性46%、女性68%とあまり高くありません。前にも言ったように「メタボ予備軍」は2人に1人と想定されています。メタボの状態をほっておく

と、高脂血症、糖尿病、高血圧を進め、それに血液の流れが悪くなり、最終的には死を招く脳卒中や心筋梗塞などに結び付きます。その前に、まずは健診を受け自分の体を知ることが大切です。

メタボ予防に向けた新たな健診制度「特定健診」が村では9月10日～12日に行われます。対象者は40～74歳までの国民健康保険の加入者で、メタボに焦点を当てたへそ周りの測定が加わります。新たな特定健診まで約3カ月。一人ひとりが今からできることを始め、憎つき内臓脂肪を撃退し、「メタボ」から脱却しましょう！

基準はへそ回りで 男性85センチ、女性90センチ

では、気になるメタボリックシンドロームの診断基準ですが、右の図を見て下さい。

まずはじめにへそ回りを測定し、男性が85センチ以上、女性は90センチ以上が該当。さらに、血清脂質異常、高血圧、高血糖の5項目の診断基準のうち、1つでも当てはまるとメタボ予備軍、2つ以上該当するとメタボと診断されます。

平成16年の国民健康・栄養調査で、メタボと疑われその

適度な運動と食事 無理のない範囲で

予備軍と判定された人の割合は、成人男性の約45%、成人女性の約17%にも達しました。つまり男性は2人に1人が、女性は5人に1人がメタボの疑いやメタボ予備軍と診断されています。

もし自分がメタボまたはその予備軍と診断されたら、その元凶である内臓脂肪を減らすことが必要です。まず、生活習慣病を改善する保健師の指導が行われ、食事療法や運

適度な運動と食事 無理のない範囲で

動療法を約6カ月続けます。一度付いてしまった内臓脂肪を落とすのはとても大変と思いがちですが、内臓脂肪は皮下脂肪と違い、たまりやすい代わりに意外と落としやすいのです。その内臓脂肪を落とすために大きなポイント

村保健センターの千葉千鶴保健師は、「運動はウォーキングや筋力トレーニングなど、自分に無理のない範囲で気長に続けることが大切です。また、内臓脂肪の減少には食事の改善が必要で、食べ始