

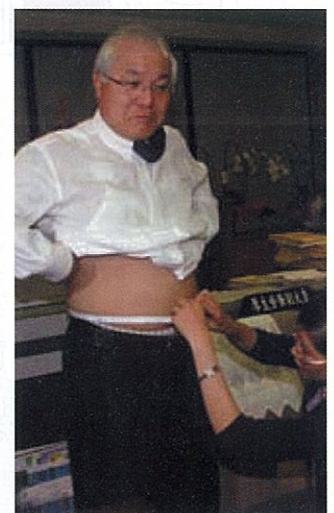
はつらつ通信 Vol.12

Medical Information "HATSURATSU"

あなたは大丈夫ですか？

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」という言葉が注目されています。厚生労働省のホームページでも「厚生労働副大臣のメタボ退治ホームページ」と題し、武見敬三・石田祝稔両厚生労働副大臣がメタボリックシンドロームの改善に取り組まれている様子が掲載されています。今号では、メタボリックシンドロームの概要の説明と、武見敬三厚生労働副大臣の「メタボリックシンドローム退治」の様子を、ご紹介いたします。



内臓脂肪型肥満は万病のもと

■肥満はいろいろな病気の元凶です。なかでも内臓脂肪型肥満は要注意。息を軽く吐き、へその高さで腹囲を計り、男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合には内臓脂肪型肥満の可能性が大了。内臓脂肪がたまるとう血圧や血糖値、中性脂肪などが普通より高めになり、動脈硬化を進め、脳梗塞、心筋梗塞などを引き起こしやすくなります。

■このような状態をいわゆる「メタボリックシンドローム」と呼ぶ人もあります。中年になると太り、動脈硬化を起こしやすくなる患者さんが増えてくるので、高コレステロール血症に次ぐ危険因子として注意を促すため提唱されました。

なぜ内臓脂肪型肥満が問題なのでしょう？



■インスリンは血液中の糖を調節する働きがありますが、内臓脂肪がたまるとうインスリンの働きが鈍り、糖尿病や高脂血症、高血圧になりやすくなります。内臓脂肪の量はウエストサイズに反映しやすいため、内

どうすれば予防できる？

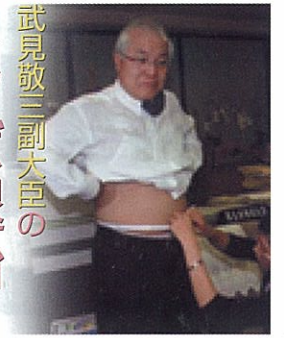
■内臓脂肪を減らすためには、生活習慣の改善を行うことが大切です。ウォーキングなどの有酸素運動をできるだけ毎日続け、食事は腹八分目にして甘いものを控えます。たばこはきっぱり止めましょう。内臓脂肪型肥満を解消することがメタボリックシンドロームを防ぐ最も確実で身近な方法です。

出典：日医ニュース「健康がらぎNo.214」平成18年2月20日発行
指導：久留米大学医学部 第三内科講師 山岸 昌一

<いわゆるメタボリックシンドロームのセルフチェック>

1 肥満	2 高脂血症	3 高血圧	4 糖尿病
へその高さの腹囲 男性 85cm以上 女性 90cm以上	中性脂肪 150mg/dl以上 かつ・または HDLコレステロール 40mg/dl未満	収縮期血圧 130mmHg以上 かつ・または 拡張期血圧 85mmHg 以上	空腹時血糖値 110mg/dl以上

①が前提となり、②～④の3項目のうち、2つ以上に該当するとメタボリックシンドロームと考えられます。



武見敬三副大臣の メタボ退治

(厚生省ホームページより抜粋)

武見敬三副大臣からの メッセージ

健康は人生の宝です。そして太り過ぎは様々な健康を害する原因となります。今回の医療制度改革は、国民の皆さまが、糖尿病や脳卒中、心疾患等の危険リスクであるメタボリックシンドロームを克服することにより、「糖尿病等の有病者予備群の発症を25%抑制する」という目標をたてました。

特に、20歳代から60歳代の働き盛り層に肥満の割合が高くなっており、労働分野を担当する私としても働き盛りの方々の健康づくりを支援することは、重要な施策であると考えております。ところが、わが身をかりかえると、現在体重84kg、腹囲100.5cmとメタボリックシンドロームの診断基準に該当する状態となっています。このため、自らメタボリックシンドロームの改善に挑戦する決意を致しました。美味しい食べ物が大好きな私に

とりましては、大変きびしい努力が求められることとなりますが、同じメタボリックシンドロームを抱えておられる皆さんにも、「武見ができるなら、誰にでもできる」という気持ちをお伝えしたいと思います。

目標

現在 平成18年11月 ●
体重 84kg
腹囲 100.5cm

へらす
体重 5kg
腹囲 5cm

6か月後には

6か月後 平成19年5月 ●
体重 79kg
腹囲 95.5cm

目標達成のために取り組む内容

- 1 身体活動量を増やす。
(普通歩行10分、速歩10分、腹筋)
- 2 甘い炭酸飲料は飲まない。
コーヒーマスターの砂糖は甘味料とする。
- 3 揚げ物・炒め物は1日1料理まで、菓子は2日に1回、1個までにします。
- 4 3食以外の夜食は食べない。



取り組みの経過 平成18年12月4日より チャレンジスタート

12月4日
↓
12月10日
体重 84.0kg
腹囲 100.5cm
83.0kg
100.0cm



武見敬三 副大臣の ひと言

間食や甘い飲み物を控えることは意外とできる。ただし、和菓子、洋菓子ともに食べずにはいられない。ショートケーキはやはり我慢できずに食べてしまった。朝食はしっかりと食べて昼はざるそば、夕食は揚げ物を極力避けている。やはり寝る前はひもじくなり、冷蔵庫を幾度か開ける。しかし我慢である。

管理栄養士、 保健師等からの コメント

開始前にお聞きした歩数は、4000歩程度でしたが、今週は平均で5000歩近くに



12月22日
↓
1月12日
体重 82.0kg
腹囲 99.5cm
80.9kg
99.0cm



武見敬三 副大臣の ひと言

年末年始は、宴会の席が多く、食べる量が多くなりがちだった。普段の食生活では、好物や野菜を中心に取り入れてみるのはいかがでしょうか。果物でしたら目安は1日200g程度リンゴだったら1個程度が適量です。なお、果物は、ビタミンや食物繊維の供給源になりますので、できるだけ毎日食べるのが望ましいです。また、お菓子を我慢した時には、空腹感の軽減も期待できるのではないのでしょうか。

バランスよく食べ
ビタミンや食物繊維を
多くとりましょう



管理栄養士、 保健師等からの コメント

体重が減ったせいか、身体が軽いと感じるようになった。



宴会の多い年末年始でも、体重マイナス1.1kg、腹囲マイナス0.5cmでした。宴会でどうしても食べる量が多くなりがちだったのですが、それ以外の食事(自宅や外食)で調整していた、ということが大ききな成果につながりましたね。引き続き、自分で食事を選ぶ時には、野菜中心で、油を使用した料理は控えるようにして下さい。

また、夕方に強い空腹感を感じるのですが、今後は間食に果物を取り入れてはいかがでしょうか?「りんごよりもバナナの方が空腹感が落ち着くとおっしゃっていましたが、バナナの場合は、1本が目安です(1本約100kcal)。間食に上手に果物を取り入れることで、空腹感が落ち着き、夕食の食べ過ぎを防ぐことにもつながります。

食物繊維やビタミンの供給源となる果物は毎日摂って、それ以外の菓子類を2日に1回(100kcal)にしましょう。今後は、食べることを我慢するのではなく、しっかりと食べて、1日トータルで低いエネ

ルギー量にするという工夫が大切ですね。



武見敬三
副大臣の
ひびくと



最近忙しく、帰宅が深夜になることがあるので、その様ときはしっかりと歩きをするのが大変。あまりにも疲れているときには無理をせず、現在週3回のペースでしっかりと歩きをしている。午後になるとおなか为空く事があるので、その様な時には以前管理栄養士さんにアドバイスをもらったように、りんご半分かバナナ1本を食べるようにしている。他にどのような果物であれば食べても良いのだろうか。また、以前と比べて全体的に食べる量が減っているのに、夜遅くなつてくるとよれよれになってくる。今までの体重の減り方のペースを見ると、もう少し食べても良いのかなと思う。確実に体重、腹囲が減

つてきており、ついにベルト穴が一番小さい位置になった。

管理栄養士、
保健師等からの
コメント



順調に目標達成に近づいていますね。しっかりと歩きは週3回のペースとのことですが、引き続き無理をせず、このペースを維持して下さい。大切なのは、今まで全くできていなかった生活から週3回でも歩くようになった、ということです。ベルト穴が一番小さい位置になり、成果は着実に出ています。

また、果物はリンゴ半分(約50kcal) バナナ1本(約100kcal)の他に、みかん1個(約50kcal)、イチゴ6粒(約50kcal)、キウイフルーツ1個(約50kcal)などがあります。果物は菓子類に比べ、エネルギー量が少なく(シヨートケーキは1個約350kcal、大福は1個約200kcalです)、ビタミンの供給源になりますので、間食に上手に取り入れましょう。

武見敬三副大臣のメタボ退治 中間報告 3月5日

■3月5日現在、体重79.8kg、腹囲97.5cm。開始前と比べて体重はマイナス4.2kg、腹囲はマイナス3.0cm減りました。後、3ヶ月となった取り組み終了まで、さらに体重を0.8kg、腹囲を2.0cm減らすことが目標となっている。

■厚生労働省健康局の生活習慣病対策室の協力を得て実施されている今回のメタボ退治だが、そうした専門家の指導を踏まえて、「帰り道2km程度早足で歩く」、「甘いものを食べたら、他を減らす」など日常生活で武見が実践している様々な工夫についても説明を行った。

■来年4月から40歳以上の方を対象に導入される特定健診・特定保健指導であるが、甘いものを食べたい、疲れたらあまり歩きたくない、など、やはりメタボ退治は簡単ではない。

始めた当初は空腹になると冷蔵庫に手が伸び、特に最初の1カ月は優しく厳しく監視してくれる家族の協力が不可欠と感じた。



して、重要性が認知されつつあるメタボ退治であるが、制度がどれだけ整っても、やはり実践する個々人の意識が必要、それなくして健康は維持できないとの確信に至った。



武見敬三厚生労働副大臣の 主なプロフィール

○昭和26年11月5日生まれ。
○昭和49年慶応義塾大学法学部卒。○昭和51年同大学法学研究科修士課程政治学専攻修了。○法学修士。○東海大学政治経済学政治学科助手、助教、平和戦略国際研究所次長を経て、平成7年に教授。○平成7年参議院議員初当選。○現在、安倍内閣で厚生労働副大臣。