

こんにちはは保健師です

今月の担当は、山田 侑季です。

メタボを予防しましょう！

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群・通称「メタボ」とは、内臓脂肪型肥満に血中脂質・血圧・血糖の異常が複数重なった状態のことであり、お腹周りが大きいこと＝「メタボ」ではありません。

メタボは食べ過ぎや運動不足など、不規則な生活習慣の積み重ねが原因となって起こることが多いため、生活習慣の改善によって、予防・改善ができます。エネルギーの過剰摂取に注意し、適正体重を維持していく必要があります。

適正体重を維持していくには、運動と食事の2つが大切です。

※適正体重：生活習慣病にかかりにくい体重のこと(測定方法＝(身長m)×(身長m)×22)

内臓脂肪型肥満

体の中の内臓の周りにたまる脂肪。皮下脂肪よりも、生活習慣病に結び付きやすい。

<メタボの診断基準>

①腹囲(おへその周り)

男性85cm、女性90cmまたはBMI 25

②血中脂質

中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のどちらか一方か、両方当てはまる

③血圧

収縮期血圧130mmHg以上、拡張期血圧85mmHg以上のどちらか一方か、両方当てはまる

④血糖

空腹時血糖100mg/dl以上、HbA1c(NGSP値)5.6%以上のどちらか一方か、両方当てはまる

①+②から④のいずれか2つ以上(喫煙歴がある場合は1つ以上)当てはまる場合は、メタボに該当します。この状態が続くと、血管が痛み、心疾患や脳血管疾患に直結します。

○予防方法

①運動

体を動かす習慣がない人は1日10分のウォーキングからでも構いません。無理なく身体を動かし、毎日継続していくことが大切です。

- ・万歩計や携帯のアプリ、ツールで何歩歩いているか確認する
- ・今より10分多めに歩く(約1,000歩多くなります)
- ・1日1万歩を目指す(1週間の合計が7万歩になるとベストです)
- ・エスカレーターより階段を利用する(膝が痛い等、支障がある時は無理せずに)
- ・休日は車はやめて足を動かす(自転車や徒歩、電車で遠出も立派な運動です)
- ・できれば少し運動をする(1回30分で軽く汗をかくくらいの運動を週2回できれば理想的です)
- ・立っている時間をより長くするよう意識づける

②食事

食事では、基本を整えていくことが大切です。食事の基本は、1日3食、主食、主菜、副菜を揃えて食べることになります。

- ・ ゆっくり食べて腹八分目(よく噛んで食べると満腹感が得られます)
- ・ 朝しっかり、夜遅い食事は軽く
- ・ 1日3食きちんと食べましょう(欠食すると太りやすくなります)
- ・ 揚げ物は食べる回数を減らす
- ・ 牛豚肉よりも鶏肉や魚、豆を摂取しましょう
- ・ 野菜や果物を1日1皿以上取り入れましょう
- ・ 甘いお菓子や飲み物を控えましょう(意外とたくさんの糖分が含まれています)
- ・ 塩分、脂肪も控えめに(外食やコンビニ食、スナック菓子には塩分や脂肪分がたくさん含まれています)
- ・ 飲酒は1日1合(約180ml)。週2日の休肝日を忘れずに

③その他

- ・ 時間を決めて毎日体重計に乗る(どんな時にどんな変動があるか知ることも肥満予防の第一歩です)
- ・ 血圧を測る(血圧は日々刻々と変動しています。自分の通常の血圧がどれくらいか、機会のある毎測ってチェックしましょう)
- ・ 健康診断を受ける(年1回健康診断を受けることで自分自身の身体のことを知る機会となります)

できることから少しずつはじめてみませんか？
自分自身の意識を変えることで、メタボ予防だけでなく疾病予防にもつながります。

～ 町民ニコニコ健診(個別健診)のお知らせ ～

町では「しかべ内科診療所」にて個別健診を実施しています。

○対象

- ・ 16～39歳と75歳以上の町民
- ・ 16歳以上の生活保護世帯の町民
- ・ 鹿部町国民健康保険加入者で40～74歳の町民
- ・ 後期高齢者医療制度加入者

○料金

500円(生活保護世帯の方は無料)

○内容

身体計測、血圧測定、医師診察、尿検査、血液検査、心電図検査(40歳以上で希望される方)

○申し込み

受診希望日の2週間前までに役場保健福祉課へ申し込みください。

▼お申し込み・お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。