

内臓脂肪型肥満（リンゴ型）

内臓脂肪が過剰にたまり、腹が出て中央部がふくらむことからリンゴ型肥満とも言われ、男性や閉経後の女性に多い。



皮下脂肪型肥満（洋ナシ型）

下腹部や尻まわりに脂肪がたまり、洋ナシのような体型になることから洋ナシ型肥満とも言われ、若い女性に多い。

脂肪細胞は皮膚の下と内臓周辺に多く分布していて、皮膚の下にあるものを皮下脂肪、内臓周辺にあるものを内臓脂肪といいます。

内臓脂肪は現代人の宿命でもある過食や運動不足の影響をもろに受けます。余ったカロ

どうして内臓脂肪がずっとメタボになるの？

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中。これらすべてが生活習慣病であり、3つを合わせた死者は総死者数のおよそ60%にもなるともいわれています。メタボは、その入口にあたるのです。

内臓脂肪は現代人の宿命でもある過食や運動不足の影響をもろに受けます。余ったカロ

リーは体脂肪として肥満細胞に蓄えられ、それが続くと内臓脂肪が過剰にたまる内臓肥満型肥満（リンゴ型肥満）になります。

本来、脂肪細胞は一種の内分泌器官でもあり、血圧、血糖、血中脂肪の割合などのバランスを保つホルモンの一種を分泌しています。内臓脂肪型肥満になると、必要以上にこのホルモンの分泌が増え、それが正常な体内環境を狂わせ、肥満、高脂血症、高血圧などを引き起こします。こうなるとメタボの仲間入りです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、蓄積しやすく使われやすいという特徴があります。皮下脂肪



が出し入れしにくい定期預金だとすると、内臓脂肪が手軽に出し入れできる普通預金のようなものといえます。生活習慣を見直して、脂肪の預金を使っていきましょう。

特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム

**死に至る病になる恐れ
メタボリックシンドローム**

メタボリックシンドローム（以下メタボ）とは内臓脂肪症候群のこと。内臓脂肪の蓄積による肥満・高脂血症・高血圧・糖尿病が重なった状態をいいます。

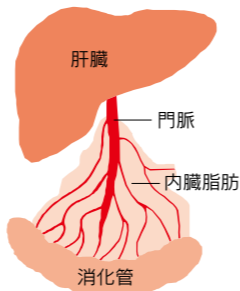
メタボリック シンドロームって何？

す。この状態を放っておけば、その先に心臓病と脳卒中が待っており、「死の四重奏」とも言われています。

これらの共通点は動脈硬化を起すこと。動脈硬化とは血管の弾力性が低下し、血液が流れにくくなる病気で、心臓で起れば心筋梗塞に、脳で起れば脳卒中へと進行します。

内臓脂肪の本来の役割

消化管から吸収された栄養素は門脈と言う血管で肝臓に送られる。内臓脂肪は主に腸間膜につき、余分な糖質や脂肪を貯蔵して必要に応じて肝臓に送られる。



内臓脂肪とメタボリックシンドロームの関係

内臓脂肪が過剰だと、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病を併発するメタボリックシンドロームになる可能性が大。メタボリックシンドロームは動脈硬化を促進させ、動脈硬化は心臓病や脳卒中の誘因になる。



自分のお腹を見つめてみよう

お腹まわりがつかまるようになったら、「メタボリックに注意」のサインです。動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中などの命に関わる病気を引き起こします。将来の自分や家族のためにも、生活習慣を見直し、できることから始めてみましょう。

特集 あなたは大丈夫？ メタボリック シンドローム

特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム



メタボリックシンドロームの診断基準

下の①に加えて②～④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、1 つ以上に該当すると予備群と診断されます。

- ① **腹囲** 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
- ② **高血糖** 空腹時の血糖値 110mg/dl 以上
(特定健診では 100mg/dl 以上)
- ③ **高血圧** 最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上
または
最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上
- ④ **脂質異常** 中性脂肪 150mg/dl 以上
または
HDLコレステロール値 40mg/dl 未満

このお腹ってメタボなのかな？

メタボの判別方法は？

こうなると気になるのは、自分がメタボなのかどうかということでしょう。

日本では、日本内科学会など8学会の委員で構成されたメタボリックシンドローム診断基準検討委員会が日本人に合わせた診断基準を決めています。

それによると、最も重要なのはヘソの位置で測るウエストの周径。男性は※85センチ、女性は※90センチを超えると、内臓脂肪の蓄積が疑われます。加えて血中の中性脂肪値や血圧といった診断基準項目のうち、ど

れか一つでも当てはまるとメタボ予備群、2つ以上該当すればメタボが強く疑われます。このほか、BMIや体脂肪率などでもチェックすることが出来ます。

※ウエスト周径(腹囲)の基準については、現在も様々な議論があり、今後改訂される可能性もあります。

メタボな人ってどんな人？

平成17年国民健康・栄養調査結果によると、20歳以上においてメタボが強く疑われる者の比率は、男性22・4%、女性

参考 BMI

身長と体重で導き出す数値。最も手軽でピュアな指標であり以下の式で導き出せる。数値が25を超えたら要注意で、30以上ならメタボの疑い大。22程度が理想。



参考 体脂肪率

体脂肪率は体内に占める脂肪の割合。手軽に知ることができる体脂肪計は、今や「一家に1台」と言われる時代。計測して数値が「肥満」の域に達していたら、内臓脂肪によるメタボ状態にあるかも知れない。



ためない食べ方を身につけよう。

改めるべきは食べ方その中身。

肥満という点、まず食べ過ぎを思い浮かべますが、それだけではありません。食べ方などの食習慣、好みによる栄養のかたよりなども大きな原因です。

ヘルシーフードの象徴ともいわれる日本食。しかし本家本元であるはずの日本の食卓は、現在崩壊寸前におちいっています。食卓にはファーストフードや加

工食品が並べられ「主食+主菜+副菜」という食事の基本構造すら失われつつあります。

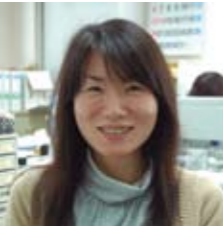
また今の日本人は、動物性脂肪と塩分の摂取が多く、野菜摂取は少ないのが現状です。動物性脂肪や塩分の取りすぎは生活習慣病のリスクを高め、新鮮な野菜や果物の摂取はリスクを低下させます。野菜は1日350gは摂取したいところですが、平成17年の国民健康・栄養調査結果によると、

この量を摂取できている年代は無く、20代、30代にあつては100g以上も不足している状況です。その反面、1日の塩分摂取量は、目安となる10gを超え、男女ともに過剰摂取の状態が続いています。

また、ダイエットというと単純に摂取カロリーを減らそうと考えますが、まずは脂っこいもの、味の濃いもの、甘いものなどを控えるほうが効果的。さらに、ゆつくりよくかむことや就寝3時間前は何も食べないなどの習慣を身につけることも、ダイエットには必要です。

ためた脂肪を使うためにも、食生活を見直ししましょう。

規則正しい食事を心がけましょう。

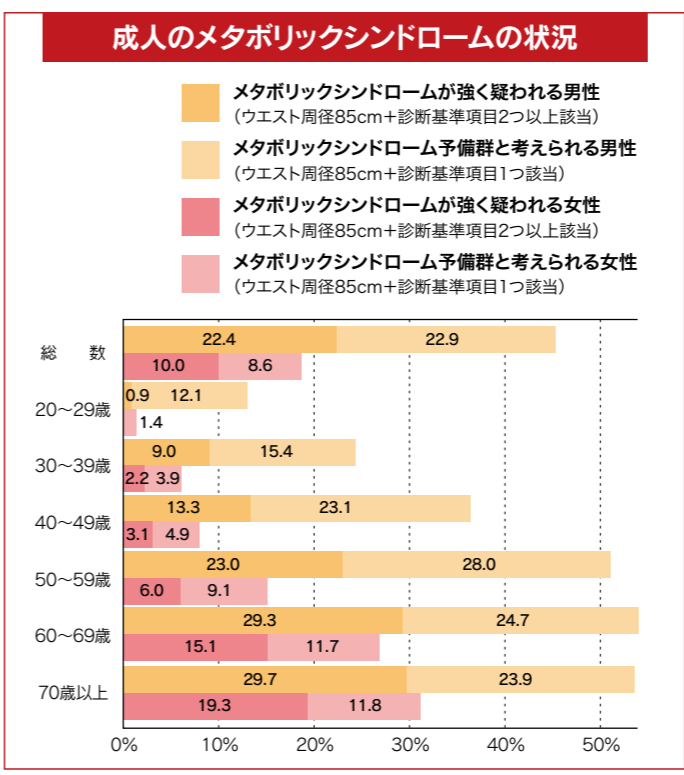


三好市保健センター
岡本登代 管理栄養士

メタボリックシンドロームは、食事と運動を組み合わせることにより予防、解消できます。

食生活のポイントは1日3度の食事をバランスよく、野菜を多く摂取、間食は量と質を考えて、などいくつかあります。

日々の食生活を見直し、問題点を見つけたときどうすればよいのか。難しく考えてしまいそうですが、例えば、肉と魚の割合を同じにする、野菜料理を加える、調理方法を工夫する、間食のお菓子を乳製品にする、など実行しやすいことから始めると良いでしょう。



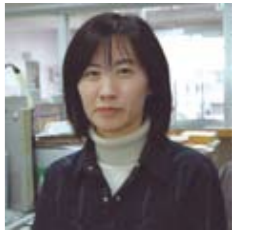
特集 あなたは大丈夫？ メタボリックシンドローム



ヘルスアップ事業の一環として、毎週金曜日に保健センターでエアロビクス教室が行われており、たくさんの方が、健康な汗を流しています。

有酸素運動で 脂肪を燃やそう。

運動不足を 解消しましょう。



三好市保健センター
川上清美 保健師

徳島県は皆さんもご存じのとおり、糖尿病死亡率が14年間連続全国1位という悲しい状況です。三好市でもレセプト分析した結果、男性で国保被保険者の12.8%、女性で11.5%の方が糖尿病で治療しています。また、市の健診結果（血糖値等）から、4人に1人が要指導以上という結果となっています。メタボの予防・解消をすることで、糖尿病等の生活習慣病を予防していくことが、これからの重要な課題となります。

今は自家用車の普及、家電製品の充実により、日常生活で運動する機会が減っています。特に都会に比べて、田舎の方ほど運動量が少なくなっていると言われてます。一度、歩数計をつけてみて、自分の日頃の歩数を確認し「今より1000歩多く歩く」「駐車場はできるだけ入口から遠いところに止める」「階段を利用する。」などの目標を決めて、生活の中に運動を取り入れてみましょう。

無理なく続けられる運動を、楽しんで実践していきましょう。

少しずつ続けてみましょう。

減量の目安は
1日2300キロカロリー

運動不足が メタボを加速させる

運動をする習慣を身につけよう。

運動不足は肥満に拍車をかけ、メタボを加速させます。運動量が少ないと、がん、高血圧、糖尿病などにかかる危険が増すことも様々な研究や調査によって明らかになっています。

運動には様々な種類がありますが、注目すべきは有酸素運動。血管の調整機能を整えたり血中の脂肪を減らしたりします。さらに内臓脂肪をエネルギー

ギー源としていることから、ダイエットにも効果的です。また筋肉は糖質と脂肪を消費する一大基地でもあり、筋力トレーニングで筋肉が増えると、糖質や脂肪の代謝が改善されます。つまりメタボ対策には、有酸素運動と筋力トレーニングの習慣化が効果的なのです。

メタボの指標となるウエスト周径を1センチ減らすには、脂肪約1キロの減量が必要とします。脂肪1キロは約7000キロカロリーで、安全な減量の目安は1か月1キロ。つまり1日約2300キロカロリーだけ消費エネルギーを増やすか、摂取エネルギーを減らすことができれば、1カ月でウエスト1センチずつメタボから遠ざかるのです。「間食を我慢し、移動に徒歩や自転車を取り入れる」などか

脱がなくてはムダな脂肪を

ヘルスアップしよう

市は、平成19年度に基本健康診査を受けた40歳から69歳の国保加入者の方で、メタボリックシンドロームの該当者等、生活習慣病のリスクの高い方を対象に、国保ヘルスアップ事業にとりこんでいます。平成19年度は130名の方がこの事業に参加し、内臓脂肪をターゲットにした生活習慣病の改善に向け頑張っています。

参加者の方は「〇ヶ月で〇キロ」という減量目標の達成の為に、「毎日1時間歩く」「間食を半分にする」等の行動目標をたて、毎日自宅で健康チェックしています。

また、健康教室や、保健センターでの月1〜4回のエアロビクス教室に参加し、お互い励ましあいながら、楽しく減量に取り組んでいます。

皆さんの健康で 財政のスリム化に

平成18年度の「国民健康保険特別会計」「老人保健特別会計」で使ったお金を合計する





と約93億円にもなります。これからは高齢化がさらに

進み、飽食の時代を過ごした世代が高齢者となっていくます。医療費の増加は避けて通れず、今後ますます財政を圧迫していきま



ります。つまり、一人一人の健康な生活が、安心して暮らせるまちづくりにつながるのです。生活習慣を見直して、体もスリムに、財政もスリムにしませんか。

30分の運動で消費するカロリーの目安（体重70kgの場合）

-  **ウォーキング 160kcal**
早足のウォーキングの消費カロリーはジョギングの約半分に相当する。体への負担も少ないので、できるだけ毎日続けたい。
-  **ジョギング 300kcal**
ジョギング30分間の消費カロリーは体重(kg)×走行距離(km)で概算を算出できる。60kgの人が4km走れば60×4で240kcalの消費だ。
-  **自転車(早め) 160kcal**
自転車を趣味にするのも一案だ。平日は自転車通勤を、週末はツーリングを楽しもう。自転車は、ゆっくり漕いでも30分で140kcalの消費だ。
-  **階段上り 200kcal**
通勤やオフィスではエスカレーターやエレベーターは極力使わず、積極的に階段を利用したい。上りなら30分200kcal、下りで150kcalの消費。

平成20年4月から 健診が変わります。

平成20年度から、健診の受け方が変わります。40歳から74歳の人を対象に、それぞれの保険者が、メタボリックシンドロームに着目した健診を行うようになります。

これは、生活習慣病である糖尿病や心臓病、脳卒中などが増えているため、腹囲、LDLコレステロール値などの検査を加え、メタボの該当者や予備群を見つけ出し、病気になる前に予防するものです。

この健診で、生活習慣病の危険リスクが見つかった人は、「特定保健指導」の対象者となります。三好市では保健センター、各総合支所で計13名の保健師と1名の管理栄養士(平成19年度現在)が、特定保健指導対象者の保健指導を行います。また、必要に応じて対象者以外の方のご相談・健康づくりのお手伝いも行っています。

健診は、自分の体の様子を知り、生活習慣を見直すことが大事な目的の一つです。そのためにも年1回の健診は、必ず受けましょう。

※ 特定健診は各保険者が実施することとなり、市の総合検診では国保加入者を対象に特定健診を実施いたします。加入している医療保険(共済組合、健康保険組合、政府管掌健康保険等)によって、実施機関が変わりますので、各保険者からの通知文書などをご確認ください。また、市のがん検診はこれまでどおり実施する予定です。

※ 平成20年度からの特定健診、がん検診の実施場所、日程につきましては、後日お知らせいたします。