

## 宿題

ご自身の未来の姿を  
想像して下さい



例えば今お勤めのある方なら、20年後には定年退職して旅行三昧の日々を過ごすとか、小さなお子さんがいる方なら、20年後にはそのお子さんが結婚して、30年後にはお孫さんと過ごしたいとか、何でも結構です。いま現在、みなさんのそれぞれの生活から想像できる夢や希望を次回までに考えてみて下さい。

今日はここまで。また次回、お会いしましょう。





# メタボ克服講座

ナカタ先生の

## 第1回「メタボってどういうこと？」

シナリオ制作：爲川雄二（東北大学大学院教育情報学研究所）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

### ●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

『メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック』

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

『腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月』

（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

# メタボ克服講座



第2回

メタボはどうして危険なの？

## 宿題

ご自身の未来の姿を  
想像して下さい



前回の宿題、みなさん考えてきてくれましたか？  
皆さんご自身の未来の姿を想像して下さい、と  
いう宿題でしたね。具体的には、今から10年後、20  
年後、そして30年後のみなさんの夢や希望を考え  
てきて下さい、という宿題でした。

皆さんきっと素敵な未来を想像されたかと思  
います。



## 宿題

ご自身の未来の姿を  
想像して下さい



でもごめんなさい。このままの生活を続けると、  
そんな未来にならないかもしれないんです。

前回もお話ししましたが、メタボの人は心臓病、  
そして脳卒中を発症する危険性がものすごく高い  
んです。





肥 満

高血圧

# メタボはどうして 危険なの？

高血糖

脂質異常

どうしてメタボの人はこんなに心臓病になりやすいんでしょう？

今日は、メタボと心臓病の関係についてお話しします。

皆さんも、人間ドックや健康診断の結果を手元にご用意すると、より身近になりますよ。



肥満



腹囲 (おへそ周りの長さ)

男性: 85cm以上

女性: 90cm以上



内臓脂肪型の  
肥満

まず最初の基準が肥満です。

メタボの診断では、皆さんご存知の通り、おへそ周りの長さ、腹囲を基準としています。男性で85cm以上、女性で90cm以上を内臓脂肪型の肥満としています。



お腹の一番細いところではなく、おへそ周りというのがポイントです。

もちろん、これらの基準値を超えていても、皮下脂肪型の肥満の方もいますので、腹囲だけでメタボとは診断されません。



この内臓脂肪型の肥満が続くと、高血圧、高血糖、そして高脂血症を引き起こしやすくなります。

そしてこの状態が続くと、血管がだんだんもろ～くなってしまいます。それを修復しようとして、血管の壁が硬～く厚～くなって、動脈硬化へと進んで行ってしまうんです。

あ～、血管が悲鳴をあげています。でも自覚症状はないでしょう。





動脈硬化がずっと続いて、ある時血管の壁がはがれて心臓や脳に行ってしまうと…

心筋梗塞のような心臓病、脳梗塞のような脳卒中になってしまいます。







心臓病や脳卒中だけではなく。糖尿病で失明したり、人工透析が必要になったり、肝硬変、体の運動にマヒが出たり、認知症になったり、

そして、最悪の場合…





命に関わるかもしれません。

とにかく、今の生活ができなくなってしまう危険性がとっても高いんです。

そんなのイヤですよ。私もイヤです。きっと、皆様のご家族もイヤだと思います。みんなできるだけ健康で長生きしたいじゃないですか。

でも、今ならまだ間に合うんです。

その方法とは…

