



ズバリ、生活習慣の改善です！

みなさん自身の今の生活を振り返って、少しずつメタボ克服のために変えていきましょう。

ちょっとだけ我慢が必要かもしれませんが、でも、10年後、20年後、そして30年後のみなさんの夢や希望を叶えるためにも、一緒に頑張りましょうね。

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2回「メタボはどうして危険なの？」

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」

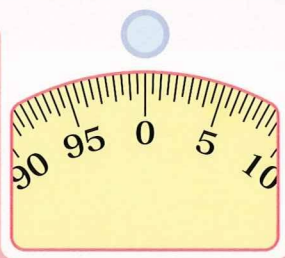
（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

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3回
メタボとお金の話

メタボとお金

今日のテーマはズバリ、メタボとお金のお話です。
メタボは皆さんの体だけでなく、お財布にも良くないという話をします。



高血圧



高血糖



脂質異常



メタボ向け



メタボになっても、薬を飲めば少しは改善できる
かもしれません。

でも、高血圧、高血糖、脂質異常それぞれを改善
する薬はあっても、メタボに直接効く薬って、ないん
です。



最近「お腹周りの脂肪を落とす」という医薬品も販売されていますが、それらの多くが便通を促す薬、つまり軽い「下剤」です。

高血圧



異常
副作用



経済的負担



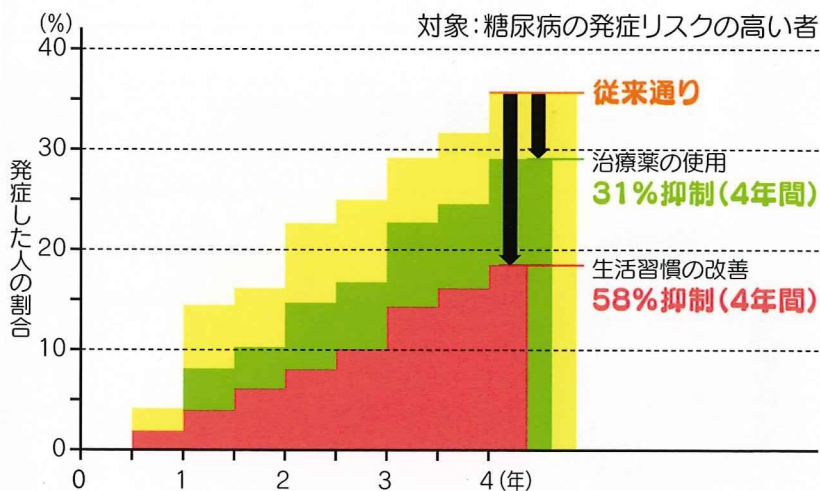
それに薬って、副作用がつきものなんです。
そして、薬に頼りつぱなしだと、お金もかかるし、
何かと負担が多くなりますよね。
薬に頼らないでメタボの改善ができるとしたら、
そっちの方がいいですよ。
薬より効果的で、お金もかからない対策方法が
あるとしたら、どうしますか？





それが、
生活習慣の改善 ほんです。





出典：N Engl J Med 2002;346:393-406

実際に、糖尿病予備軍に対して生活習慣の改善をした人達と、薬を飲んだ人達の4年後を比較したところ、生活習慣の改善をした人達の方が、糖尿病を発症した数が少なかったというデータもあるんです。

薬より生活習慣・・・体にもお財布にも優しいですね。



メタボが原因で起こる 疾患の医療費

	平均額	最高額	備考
心疾患	343万円	600万円	
脳卒中	293万円	400万円	介護で年間 400万円

(労働者健康福祉機構 2008年より)

さて、心臓や脳の病気にかかる、一体どのくらいのお金がかかるのでしょうか？

これは、心臓や脳の病気にかかる医療費の平均額と最高額を示した表です。平均額を見てみると、心臓の疾患で343万円、脳の疾患では293万円かかるそうです。最高額で見てみると……大変！心臓の疾患で600万円、脳の疾患では400万円かかっています。さらに介護が必要になったら、その後毎年400万円かかると言われていています。すごいですね。





でも、今からご自身の生活習慣を見直して、少しずつ改善して、これらの疾患にかからなければ、お金がほとんどかかりません。

それこそが、生活習慣の改善なんです。

…え？ちよっとしつこいですか？

…ごめんなさい。

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3回「メタボとお金の話」

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」

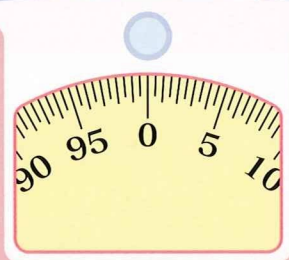
(中央労働災害防止協会 平成20年発行)

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4回
挑戦!メタボチェック