

メタボ レター

METABOLIC SYNDROME NEWS LETTER VOL.3



CONTENTS

- | | |
|--|---|
| 1 第34回日本高血圧学会総会 パネルディスカッション 座長 上島弘嗣氏 | 5 おいしく健康クッキング レンコンの梅おろしあん& サンマごはん |
| 2 基調講演 島本 和明氏 | 6 研究レポート 県立広島大学 加藤秀夫教授 菅野隆のエクササイズ |
| 3 講演 津下 一代氏 中川 徹氏 | 7 委員の活躍 門脇孝氏受賞 イベントカレンダー |
| 4 宮崎 滋のメタボ教室 野口 緑の保健師の現場から | |



パネルディスカッションに参加した(左から)野口、津下、中川の3氏=宇都宮市の栃木県総合文化センター

Special Report 市民公開講座

パネルディスカッション

ちょっとした工夫で 保健指導に効果大

最新の研究成果を国民に分かりやすく伝えることを目的とした第34回日本高血圧学会総会の市民公開講座「肥満メタボ解消 意外と怖い高血圧との関連」が10月21日、栃木県宇都宮市で同学会とメタボリックシンドローム撲滅委員会の共催で開かれた。その中で、特定健診の受診率をいかに上げるかをテーマにパネルディスカッションが行われ、医師や保健師のちょっとした工夫が大きな効果を生んだケースなど、全国の自治体や企業に参考となる事例が紹介され、注目を集めた。

パネルディスカッションではまず、特定健診の受診率が30%程度に下がっている傾向が指摘された。

低下の原因について野口氏は「健診を受けて治療が必要となった場合、治療開始の段階で『お医者さんに行っているのだから、健診はもう受けなくていい』と思込む人が多い」と指摘。さらに、健診で異常のなかった人の中にも「健康だから今後は受ける必要がない」と判断する人がいることを挙げた。

津下氏は、受診率を下げない秘策として、受診者に対し、担当の医師や保健師が「(昨年と同じで)異常なし」と単に言うのではなく、『1年間うまく健康管理されましたね』と声を掛けるようお願いしている」という。その「ご褒美の言葉」が、翌年も受診しようというモチベーションになるのではないかと語った。

企業従業員の健康を管理する立場から中川氏は、配偶者など女性の受診率が2割程度に低迷している現

状を明かし、「女性が関心を持っている乳がんや子宮頸がんの健診とセットにすることができれば改善する」とし、実際に検討に入っていることを明らかにした。

保健指導面での対応については、一つ一つの食品にどれだけ砂糖が含まれているのかではなく、「体内にはスティックシュガー1本ちよっとの糖分しかなく、余分に摂取したものは処理の過程で脂になると話す」と具体的な方法を野口氏が伝授。中川氏は、時間を空けると指導を受けようと思う人が減るので「健診を受けたその日に結果を知らせ、『(メタボなら)ダイエットしますか』と聞くと、半分くらいの方が『やります』と言う」と語った。

最後に上島氏が、現場の医師は治療の方に忙殺され、十分に保健指導ができない現状に触れ「保健師など、保健指導の専門家の助けを借りることが非常に重要」と締めくくった。

座長 滋賀医科大学特任教授
上島 弘嗣氏

パネリスト 尼崎市環境市民局市民サービス室
健康支援推進担当課長

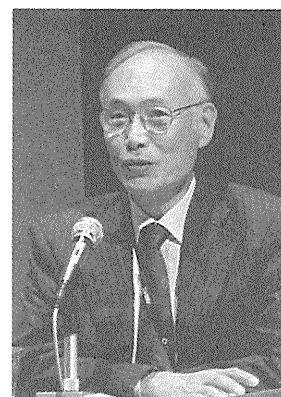
野口 緑氏

あいち健康の森
健康科学総合センター長

津下 一代氏

日立製作所健康管理センタ
放射線診断科主任医長

中川 徹氏



うえしま・ひろつぐ

金沢大学医学部卒業。国立循環器病センター集団検診部長を経て、平成元年から滋賀医科大学教授、現在、同大学生生活習慣病予防センター特任教授。専門は循環器疾患の疫学、生活習慣病の予防。平成20年に日本医師会医学賞、22年に井村臨床研究賞受賞。

講演

こんなメタボ対策で血圧もコントロール!

あいち健康の森健康科学総合センター長 津下 一代氏

高血圧対策の運動が認知症予防にも



津下氏

日本人の寿命はすこく伸びてきた。60年前は男性の寿命58歳、女性61歳だったのが、いま女性は86歳、男性も80近くまでになっている。このことは、それだけ長く血管を使わなければならないということ

になる。

要介護になった人の割合を男女別、年齢別にみると、男性の方が65歳くらいから要介護状態になられる人が増えてくる。その原因は、半数以上が高血圧などによる脳卒中だ。血管の病気はぜひ予防したいものだ。

愛知県北名古屋市の健診データでは、肥満の人の方がやせている人より高血圧の頻度が高いことが分かった。日本人の場合、現在の体重が20歳のときから、7%以上増えると、血圧にかなり影響が出る。内臓

脂肪が蓄積すると、血圧を上げる悪玉物質が出てくる。これを防ぐには、少しやせて悪い因子を減らす方が効果的だ。

特定保健指導の際に、メタボリックシンドローム、メタボ予備群と診断

された人683人に対し、6カ月かけて生活習慣を改善するよう指導した。2、3%の減量で腹囲も約2cm縮むと、平均血圧は7mmHgくらい下がる。このように少しやせるだけでデータは改善する。

同指導では、収縮期血圧(上の血圧)が高血圧か予備群の範囲にあった人の数も6カ月後には半分に減った。体重が減るほど、段階的に血圧の下がりがおもしろいように改善されることだ。メタボの人は体重の4%くらい、75%の人だと3%減量すれば、血圧を下げる効果が期待できる。

運動については、私たちのジムに

10年間トレーニングに通った人は血圧が下がってきている。とくに1カ月に2回以上ジムに来た人は効果がある。こうした意識的な運動をはじめ、日常生活で活発に動くことも大切だ。

また、1日15分くらいの運動をしている人は認知症にもなりにくいことも分かってきた。高血圧対策で始めた運動が認知症予防にもつながることになるかと思う。

こうしたデータを見ると、やはり継続することが大事。それぞれが友人と一緒に楽しく、身近なところで続けられる健康作戦を考えてもらえればと思う。

つしたかずよ

名古屋大学医学部医学科卒業。名古屋大学第一内科、愛知県総合保健センターをを経て、平成23年、あいち健康の森健康科学総合センター長に就任。保険者による健診・保健指導等に関する検討会、健康日本21評価作業チーム、国保ヘルスアップ事業評価会議に携わる。

講演

忙しいあなたのためのメタボ解消作戦～はらすまダイエットのご紹介～

日立製作所日立健康管理センタ 放射線診断科主任医長 中川 徹氏

1日300キロカロリー減で無理なく目標達成

産業医として職場で行っている「はらすまダイエット」を紹介する。

私たちはメタボリックシンドロームとは「あなたの血管は実年齢に比べて早くに硬く厚く狭くなっていきますけど、ほんとうにそれでよかったんですか」症候群と説明している。「はらすま」というのは「腹をスマートに」を縮めた言葉で、スマートには「細い」だけでなく「すてきに」という意味もかけている。

はらすまダイエットの3種の神器は、体重計と歩数計と紙だ。まず目標設定をする。例えば80%の人の5%は4%になり、4%を90日で割ると、1日44.4g。脂肪1%は7000%。なので、4%だと2万8000%。と途方もない数字となる。しかし、これを90で割ると1日わずか311%。減減という計算になる。

90%以上の方は7%減らす目標を設定している。90日間では1日500%。減減になってしまう。そこで期間は120日とか150日に延ばして、できるだけ1日のカロリー減の目標を約300%。とすると、無理なく体重が下がってくる。

はらすまでは、1日に減らすカロリーを300%。と定め、食べ物や運動を描いた100%。カードを多数用意して、自分にあった3枚のカードを選択してもらって仕組みにしている。

たとえば、女性用の茶碗のご飯3分の2ぐらいが100%。に相当する。この量をおかわりする人は、それをがまんして野菜サラダに代えたりすれば、100%。減減になる。そして缶コーヒーをお茶に代えたり、24分歩いたりすれば、それぞれ100%。減減になるので、計300%。減減となる。これを90日間、

実行すれば、目標の体重になる。成功したときのご褒美を決めることも励みになる。

毎日カードの記録をつけ、できたかどうか書くが、できなかつたら「出張に行った」など言い訳を書けばいい。その理由がわかれば、改善できる。

この方法はすでに約2000人が参加した。メタボ解消になった人が70%。この人たちの平均体重は78%。から72%。に、平均の収縮期血圧(上の血圧)が130mmHgから123mmHgにそれぞれ下がった。

はらすまは、無理をせずに腹八分目にしたとか、歩数計で測って2000歩以上歩いたとか、それを目標に○とか×をつけ、体重を量るだけで十分だ。ただ、一度始める決断をしたら、やめないでください。病気のことをいっぱい知って、健康になりましょう。



中川氏

なかがわとおる

産業医科大学医学部卒業。平成8年、日立製作所日立健康管理センタ産業医に就任、11年から同放射線診断科主任医長。メタボリックシンドローム撲滅委員会実行委員のほか、日本CT検診学会理事や産業医科大学公衆衛生学教室の非常勤講師も務める。著書に「はらすまダイエット100kcalカードで脱メタボ!」(小学館)、『脱メタボ大作戦』(東京法規出版)。

読賣新聞

第46867号

一ツ 2
小説 3
安心 7
フ 8 9 10
・舞踊 13
11 商況 5

新聞東京本社 〒104-8243 東京都中央区銀座6-17-1 電話(03)3242-1111(代) www.yomiuri.co.jp

脱メタボ 4人に1人

厚労省追跡調査

生活習慣病になりやすいメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と判定され、保健師らによる特定保健指導を受けた人を対象に、厚生労働省が行った大規模な追跡調査で、約4人に1人が1年間でメタボ状態を脱していたことが分かった。

メタボ健診は、国の医療費抑制の切り札として、2008年度に導入された。腹囲の基準(男性85センチ以上、女性90センチ以上)、血液検査などをもちに、メタボ、または予備軍と判定。腹囲が基準内でも、血圧などの数値に異常がある人も含め、食事の改善や適度な運動の継続などの保健指導を行う。

調査は、08年度に保健指導を終えた30万8000人のうち、09年度も健診結果が追跡できた23万3000人

保健指導で「食事」「運動」

人が対象。両年度の判定結果を比べると、メタボ女性別では、男性のメタボ該当者が32%から24%に、女性から21%に減少。予備軍性は20%から15%に減った。

た。メタボと判定された人は、医療費もかかりやすいとされる。健診結果が確認できた約269万人について、10年度の医療費を調査したところ、50〜54歳男性の場合、メタボ該当者の平均医療費は年約27万円だった。

た。これに対し、メタボでも予備軍でもない非該当は約18万円で、3分の2にとどまっていた。「あいち健康の森健康科学総合センター」(愛知県東浦町)の津下一代センター長によると、1万人規模で行った調査では、保健指

導を受けなかった人は、1割程度しかメタボを脱却しなかったという。津下センター長は「手厚い保健指導を行う積極的支援でメタボが減少したことが、国のデータベースで明らかにされた意義は大きい」と話している。

健康と医療

生活

Q

お尻と太ももの内側痛む

五年前からお尻と太ももの内側が引きつるようになり痛みます。肛門科などの検査では異常なく、緊張や不安が原因といわれました。(女性・30歳)

A 体の痛みは不安、緊張はかりでなく、抑うつや怒りなどで起こることがあります。ご相談内容から太ももの内側の筋肉(大内転筋)の緊張で骨盤が引っ張られ、臀部に痛みが生じている可能性があります。適切な治療をしないと、

紙上診療室

飯嶋 正広氏



痛みから不安や緊張が起り、症状が悪化する(とも)あります。症状が出てから五年もたっているため、太ももの内側の筋肉のこわばりがさらに強くなり、内側の筋肉よりもお尻の奥の痛みの方が強くなっている(とも)と考えられます。

心療内科で総合的に治療

股関節周囲の筋肉痛は、深部の筋肉が原因か、浅い部分の筋肉かを鑑別することが重要です。まずは整形外科を受診してください。異常がない場合、心療内科の受診を考えたらいよいよ、心療内科を掲げても、精神科医の場合もあります。身体症状が主な場合は、内科医として経歴を積んだ心療内科専門医の受診が望ましいでしょう。心療内科での治療は薬物療法だけでなく、心身医学療法を行うのが基本。漢方薬、はり・きゅうなど東洋医学も含め、総合的に治療

「紙上診療室」への投稿は〒460 8511(住所不要)中日新聞生活部。ファクス052(222)5284。電子メールkenkou@chunichi.co.jp 住所、氏名、年齢、連絡先をお忘れなく(紙面では匿名)。電子媒体でも使用します。

内臓脂肪、血管の炎症治まる

肥満の人が生活習慣の改善に努めると、三ヶ月から半年で内臓脂肪や血管の炎症が治まってくる(とも)ことが、あいち健康の森健康科学総合センター(愛知県東浦町)の津下



津下一代氏

3ヵ月~半年、運動や食改善

一代センター長らの研究で分かった。定期的な運動や食生活の改善が糖尿病・動脈硬化などの防止に役立つ(とも)を、脂肪細胞の変化から裏付けた研究だ。

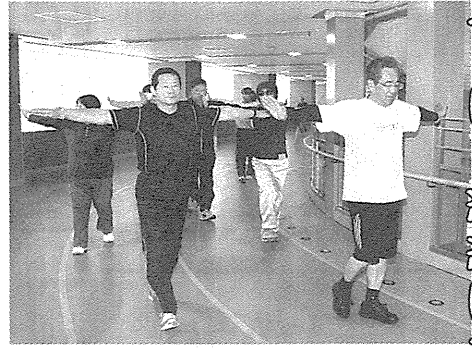
(編集委員・安藤明夫)

メタボの原因分子が減少

愛知の研究

研究は、同センターでの「生活習慣改善プログラム」を受講した三十一、四十代の肥満男性百五十四人を対象にした。運動教室、健康習慣の目標づくり、メール指導を組み合わせた三ヶ月間、その三ヶ月後の計二回、身体測定や血液検査をして比較した。特に注目したのは、二さんらの研究によれば、太る際に、人体の脂肪組織の中では「すずぽん」が、アルツハイマー病(とも)が起きている。その原因となる分子がAngptl2。慢性炎症の状態が続くと、全身で血糖値の維持が難しくなり、インスリンの効力が低下し、糖尿病の発症につながる。また、血管内皮細胞の炎症を引き起こし、動脈硬化症につながるほか、がん、アルツハイマー病など多くの病気に関係していると考えられている。メタボリック症候群を引き起こす鍵因子として、治療薬開発につながることが期待されている。

津下さんは「生活習慣の改善で脂肪細胞が変化していく」と予想されていたが、それを裏証したデータは少ない。保健指導の大切さに根拠を与える研究だと思う。Angptl2は、健康長寿の人には少ないことが分かっており、もっと高い年代の人たちについても調べていきたいと話す。



やっぱり継続は力

運動教室で汗を流す受講生たち。自分に合った運動を無理なく継続することが大切な=愛知県東浦町のあいち健康の森健康科学総合センターで

長~く楽しく適度に

メタボリック症候群の人がダイエットを思い立ち、いきなり運動を始めるのは危険を伴う。特に中高年だと、関節などを痛めたり、心臓発作や脳卒中などを引き起こす場合もある。津下さんは次の5点をアドバイスする。

- ① どんな人にも自分に合った運動がある。健康状態や体力、目的に応じた運動を選ぶことが大切。健康状態に適した運動については、自治体の健康教室などで健康運動指導士や健康スポーツ医に尋ねるとよい。
- ② 短期的な効果よりも、長い目で見た継続が大切。軽めの運動から始め、体調を確認しながら徐々に進めていく。
- ③ 運動に楽しみを。家族や友人、仲間と一緒に楽しく実践することが長続きのこつ。
- ④ 歩数や体重などを記録することで、運動の効果を客観的に確認でき、励みになる。
- ⑤ 治療中の病気がある場合には、主治医に運動について相談を。体調不良の場合には、運動を休む勇気も必要。

