

令和4年6月27日

株式会社 星機械設計

福島県社会保険協会

保健師 植松みち子

メタボと健康づくり

◆健康を守るための3つの予防

- 一次予防** 病気にならないようにする
(規則正しい食生活、身体活動の増加、禁煙、節酒、休憩をとる)
- 二次予防** 早期発見、早期対応で改善する
(定期的な健診で、異常を芽の段階で見つけ出す)
- 三次予防** 病気を治療し、重症化させない
(生活改善と治療の継続で再発防止する)

◆「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」とは

- ・内臓脂肪の過剰な蓄積に「危険因子」（高血圧、高血糖、脂質異常）が重なった状態をいう

●内臓脂肪が蓄積するわけは？

- ・不健康な生活習慣：食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、睡眠不足等

●内臓脂肪はなぜいけないの？

- ・血圧を上げるホルモンがでる
- ・血糖値を上げるホルモンがでる
- ・中性脂肪が上がる→HDL コレステロールが減少する

↓
高血圧、高血糖、脂質異常症は、血管を傷つけていく

(喫煙がさらにリスクを高める)

↓
心臓病、脳卒中、糖尿病合併症

↓
要介護状態、認知症など仕事や家庭生活に支障がでる！

【特定保健指導】

- ・国の基準に基づき（高齢者の医療の確保に関する法律）、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病予備群となった方を生活習慣病に移行させないことを目的に実施している。
- * 定期健康診断実施後の保健指導との違いは？

●福島県の生活習慣病の現状について

全死亡	6位	2位
急性心筋梗塞	1位	1位
脳梗塞	7位	5位
糖尿病	11位	6位
高血圧疾患	5位	5位
慢性閉塞性肺疾患（COPD）	5位	27位

●どのような生活習慣が死亡に関係するのか

1. 喫煙：福島県は喫煙率が全国でトップクラス
2. 運動不足：福島県は肥満率、メタボ率が全国でトップクラス
3. 塩分摂取： ” 摂取量が多い
1日当たりの目標 男性7.5g未満 女性6.5g未満
4. 高血圧症：福島県の患者数が全国でトップクラス

◆メタボはどのように解消すればいいのか

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後に薬

- 運動不足は、ウォーキングや体操で解消・・・今より10分多く動く
- ストレス、疲れを上手に解消・・・睡眠を大切に
- 食事の「質」を見直そう・・・朝食はしっかりと
よく噛み、ゆっくり食べるように
野菜から食べる
遅い時間（22時以降）の飲食は控えめに
- アルコール飲酒は節度をもって・・・週に連続2日の休肝日をつくる
- 節煙ではなく禁煙を
- 体重を意識する

身体が変わると未来が変わる