



生活習慣の改善とメタボ予防のために

平成21年の白石市の死因別死亡者数を見ると、死亡原因のトップ10の中には、心疾患や脳血管疾患、腎不全、糖尿病、肝疾患といった生活習慣と関係のある疾病が並び、その割合は35・5％になります。白石市民の3割以上は血管を傷つける病気で亡くなっています。

特定健診の第一の目的は、「自覚症状がない生活習慣病の早期発見」。特定健診を受けて、体から発せられた声（健診結果）にしっかり耳を傾けましょう。

内臓脂肪の蓄積を防ぐことが生活習慣病の予防につながる

生活習慣病には、共通する一つの原因があることが明らかになってきました。それは体内に蓄積された「内臓脂肪」です。内臓脂肪が過剰に蓄積すると、心筋梗塞など命にかかわる病気に進行する可能性が高くなり、いわば「危険地帯」に一歩足を踏み入れた状態といえます。

過剰な内臓脂肪は、日々の食べすぎや運動不足の積み重ねが原因ですが、特定健診を受けて生活習慣病の芽を発見し改善すれば、危険地帯から引き返すこ

とが可能です。生活習慣病の多くは予防できる病気なのです。

肥満は病気の入り口!?

「太っていること＝病気」とは言い切れませんが、肥満はその入り口に立っているようなものの。内臓脂肪から余分な脂肪が血液中にあふれ、生活習慣病の原因となるのです。

脂質異常症(高脂血症)には自覚症状がなく、気付かない間に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールは動脈硬化を加速させていきます。食品から摂取した炭水化物や脂質はエネルギー源になりますが、すぐに使われない分は肝臓に蓄えられます。これが中性脂肪です。

コレステロールは肝臓で作られるほか、食品からも摂取しています。どちらも私たちの体に必要不可欠ですが、増えすぎると動脈硬化を促進します。HDL(善玉)コレステロールは、動脈硬化の原因となる動脈壁に付着しているコレステロールを回収する働きをしています。

運動は、HDLコレステロールを増加させ、LDLコレステロールや中性脂肪を減らします。毎日の運動で、太りにくく、健康な体を目指すことが大切です。

## BM I（体格指数）って何？

身長と体重は、肥満度を知る上で最も基本的な指標です。BM I は国際的に使われている方法で、次の計算式で算出される数値から肥満度を判定します。

**BM I = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)**

- ・やせ：18.5未満
- ・標準：18.5以上25未満（病気になりにくいは22、長生きは24）
- ・肥満：25以上



## 腹囲って何？

腹囲(おへそ周り)のサイズは、内臓脂肪が蓄積しているかどうかのめやすになります。CT検査(腹囲の断面図)で内臓脂肪面積が100cm<sup>2</sup>以上と動脈硬化が進行していると考えられます。

それを腹囲で表した場合、男性は85cm以上、女性は90cm以上に相当します。内臓脂肪をためない生活をするのが大切です。



## 血圧って何？

心臓は絶えず収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液を届けるために心臓が収縮する時に血管に最も強い圧力がかかります(これを「収縮期血圧」といいます)。



心臓が拡張し、血液が戻ってくる準備をしている時、圧力は最も低くなります(これを「拡張期血圧」といいます)。血圧値はこの両方から判断します。血圧値が高い場合は血管が弾力を失っているサインです。

血管や心臓もストレスに耐えています。脳梗塞や心筋梗塞は、ある日突然発症したかのように思われますが、本当は突然ではなく、長い間、我慢をいられた血管が耐えかねて起こった病気です。

白石市国保加入者の高血圧症による病院、医院などへの受診率は、男性12.7％で県内の市町村の中で第2位、女性は12.1％で第7位となっています。白石市は高血圧の方が多い地域といえます。

## 適正血圧値は？

|             |
|-------------|
| 収縮期血圧（最高血圧） |
| = 130mmHg未満 |
| 拡張期血圧（最低血圧） |
| = 85mmHg未満  |

## 健診結果に載っている

## 「HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）」って何？

HbA1cとは、血液中のブドウ糖と赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したもの。ヘモグロビンの寿命は120日のため、過去1～2カ月の血糖値の状況を知ることができます。

細胞に取り込まれず、血液中にあふれた糖は血液中に居座り続け、じわじわと血管を痛めます。糖尿病は血管の病気。放っておくと体のあらゆるところに問題が起きてきます。

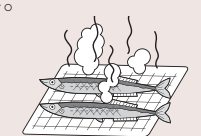
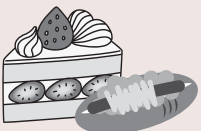
白石市国保加入者の糖尿病による病院、医院などへの受診率は、男性7.4％で県内の市町村の中で第2位、女性は6.3％で4位です。白石市は糖尿病の方が多い地域といえます。

## 適正なHbA1cの値は？

5.2%未満

## 脂肪のじょうずな摂り方

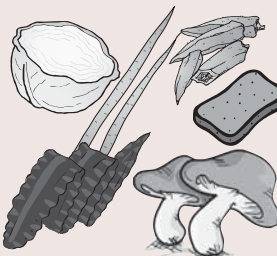
- ①目に見えない動物性脂肪に注意。バターやクリームを使うケーキやクッキー、菓子パンは控えめに。
- ②肉は脂身や皮を取り除いて調理しましょう。
- ③ヘルシーといわれる油も、エネルギー量は普通の油と同じ。摂取量には気を付けましょう。
- ④イワシやアジ、サバなどの青魚を多く食べましょう。不飽和脂肪酸が多く動脈硬化を予防する効果があります。



## POINT 1

## 血糖値の上昇を抑えるために

- ①食事はあわてずよく噛んで。よく噛むことで血糖値の上昇を抑えるだけでなく、満腹中枢を刺激し食べ過ぎを防ぐ効果もあります。
- ②食物繊維の多い野菜(オクラ、ゴボウ、芽キャベツ、モロヘイヤなど)やキノコ、海藻、コンニャクを積極的に摂りましょう。
- ③アルコールや甘い飲み物、菓子類、果物は血糖値を上昇させるので摂りすぎないこと。
- ④白米や小麦製品、芋類、糖質の多い野菜(カボチャ、レンコン、トウモロコシなど)は「血糖値が上がる」ので注意。特に、夕食時にはこれらの食品を2つ以上摂らないようにしましょう。
- ⑤寝る2～3時間前には夕食を済ませ、血糖値を十分に下げてから寝るようにしましょう。



## POINT 2

## 知らない間に塩分を摂りすぎていませんか？



## 管理栄養士

くどう 工藤 さとこ さん

1日当たりの食塩摂取目標量は男性9g未満、女性7・5g未満。高血圧を予防するためには調味料を控えるだけでなく、加工食品を控えることも大切です。加工食品には、塩分が含まれている物が多くあります。気付かないうちに塩分を摂りすぎている場合がありますので、買い物の際には食品の栄養成分表示を確認しましょう。また、「カリウム」を含む食

品を積極的に摂りましょう。血圧を下げるには塩分を控えるだけでなく、余分な塩分を体外へ排泄してくれるカリウムを摂ることも大切です。カリウムは野菜や大豆製品、きのこ、海藻に多く含まれています。ただし、腎臓の病気のある方はカリウムの排泄がうまく行われなくなり、高カリウム血症を起こす危険性がありますので、主治医と相談してください。

## 〈加工食品などに含まれる塩分量のめやす〉

- ・薄切りハム（1枚）0.7g
- ・しょうゆ（小さじ1杯）0.9g
- ・笹かまぼこ（1枚）1.2g
- ・顆粒だし（小さじ1杯）1.6g
- ・梅干し（1個）2.1g
- ・即席ラーメン（1人分）5～6g