

健

おおたわら塾

康

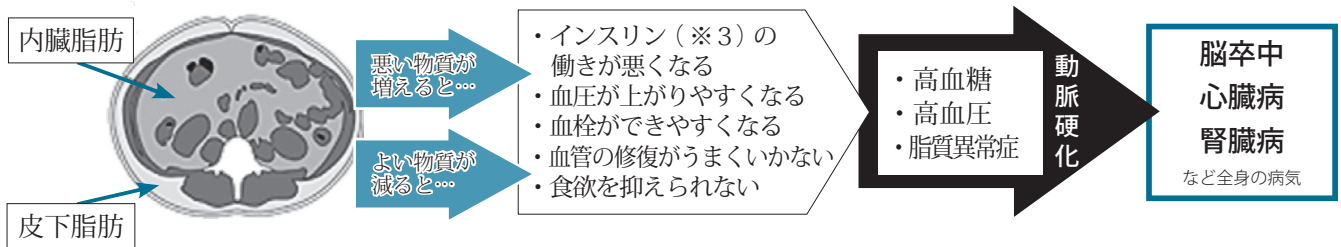
新しい年度の始まりです。 健康の判断は何でしていますか？

健診が必要なワケ

平成 20 年度から行われている特定健診、通称「メタボ健診」は、**内臓脂肪**の蓄積に着目した健診です。内臓のまわりに脂肪がたまる**内臓脂肪型肥満**に加えて、**高血圧・高血糖・脂質異常**のうち2つ以上が重なった状態を**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）**と呼びます。1つが重なった状態は**予備群**となります。

内臓脂肪がたまることによって、脂肪細胞から出される物質が**分泌異常**を起こします。血糖値を調整しやすくしたり動脈硬化を抑えたりする**よい物質は減り**、反対に、血糖値や血圧の調節を難しくし、血栓をできやすくする**悪い物質が増えて**、動脈硬化が進みやすくなります。つまり、メタボリックシンドロームを放置すると、**脳卒中や心臓病など、死に直結したり重い後遺症が残ったりする生活習慣病**になる危険性が高まるのです。

血圧や血糖値、中性脂肪（※1）やLDL（エルディーエル）コレステロール（※2）などの脂質が多くなっても、**自覚症状は無い**ことがほとんどです。そのため、健診を受けて自分の体の状態を知ることが必要です。そして健診後には、結果説明会などの**保健指導**も利用しながら、**検査値が悪くなる体の仕組み**を知り、生活改善に取り組むことで、**重大な病気への進行を防ぐ**ことができます。



※1 中性脂肪：エネルギーを体内に貯蔵するためのかたち。車のガソリンと同じで、体を動かせば減り、補給すれば増える。炭水化物や脂質が材料。
 ※2 LDL コレステロール：悪玉コレステロール。細胞の膜やホルモンの材料になる、体にとって必要なものだが、多すぎると動脈硬化の大きな要因となる。
 ※3 インスリン：血液中の糖を筋肉や脂肪細胞に取り込むために必要なホルモン。すい臓から分泌される。

健診で健康状態が改善

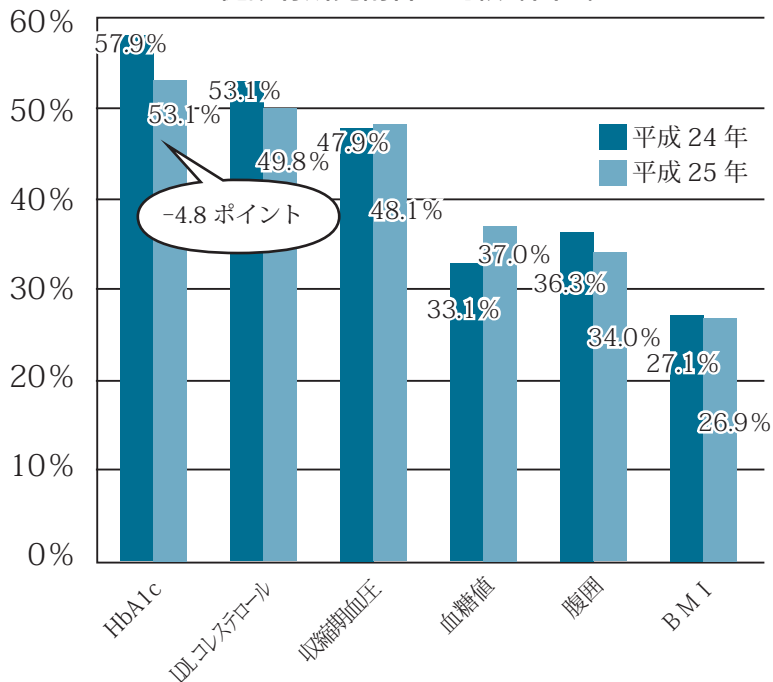
大田原市の国民健康保険加入者のうち、平成 24・25 年度と 2 年間連続して市民健康診査を受診した 5264 名の検査の結果、『指導が必要』と判定された人の状況を比べました(図 1)。収縮期血圧と血糖値の項目は、平成 25 年度の割合がわずかに高くなっていますが、そのほかの 4 項目は低くなっていることが分かります。

特に、HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)という 1～3 カ月間の血糖の平均値を知ることができる検査では、4.8 ポイントの改善が見られました。長い期間で見た場合の血糖値は改善していると推測されます。

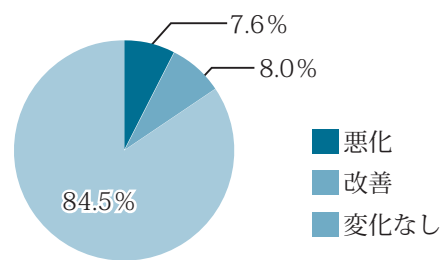
平成 24 年度にメタボリックシンドロームに該当、または予備群該当と判定された方の平成 25 年度のメタボリックシンドロームの判定がどのように変化しているかについても調べました(図 2)。生活習慣の改善や適切な治療により、判定で 8%の方が改善していました。また、平成 24 年度と 25 年度のメタボリックシンドローム該当者の割合を比べてみても、基準該当、予備群該当ともに減少していることがわかります(図 3)。

健診を受けることで、自分のからだの状態を知り、健診後の保健指導も活用しながら、生活習慣の振り返りや食生活・運動習慣の改善に取り組むことで、健康の維持・増進に成功している人たちが増えてきました。

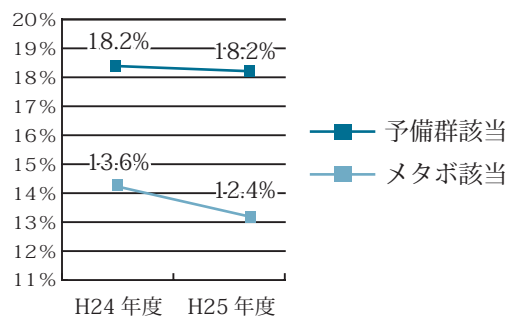
健診有所見割合の比較 (図1)



メタボリックシンドローム判定の変化 (図2)



メタボリックシンドローム該当者の変化 (図3)



■成功者の声

「メタボ脱出しました！」



61 歳 男性 A さん
 ・体重 - 4.1kg
 ・腹囲 - 7 センチ
 ・中性脂肪 240 → 82
 ・LDL 155 → 112

年齢とともに腹囲が大きくなり、昨年度の健診でついにメタボと判定されました。LDL コレステロールも夫婦仲良く 150 を超えていたため、気になる症状はありませんが、メタボと LDL が高いことの影響を保健指導で知り、妻と一緒に生活改善に取り組むことにしました。

普段のご飯の量が多いことに気づき、毎食のご飯を 3 口分ほど減らすことから始めました。食事を変えて、まず変化を感じたのは腹囲です。ズボンが少しずつ緩く感じるようになりました。変化が分かるとやる気も出てきて、時間がある日にウォーキングも始めてみました。翌年の健診では、メタボ脱出に成功、LDL コレステロールは夫婦共々 50 近く下がり、仲良く基準値内です。

私の成功のコツは、妻と一緒に取り組んだこと、毎日食べるものを少しだけ減らしたことです。

健康は自分に送ることのできる最高のプレゼント

健康なまちをつくるためには、市民のみなさまと市の協力が欠かせません。大田原市では、食生活改善推進員や健康づくりリーダー連絡協議会といった関係機関や団体と協力しながら、健康長寿の達成を目指しています。その中でも今回は、健康づくりリーダーの活動を紹介します。みなさま一人ひとりが健康で充実した毎日を送るため、自発的に健康づくりに取り組みましょう。

■健康づくりリーダー

各自治会から推薦された方を委嘱して、研修会に参加していただき、そこで得た知識をご家庭で実践することで、自分自身の健康と家族の健康を守ることを一番の目的としています。

- 委嘱者数 153 名 (135 自治会)
- 任期 2 年 (第 5 期：平成 25 年 4 月～平成 27 年 3 月)
- 活動内容 全体研修会：健康に関する幅広い知識を学びます。
- 地区研修会 地域の声を聞きながら、健康や生活習慣病予防について一緒に考えていきます。

問 健康政策課 東 1 階 「健康おたわら塾」では、平成 26 年度もさまざまな健康情報をお届けします。
 TEL (23) 7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。