

最近、おなか周りが気になりませんか？

# 今日から始めるメタボ対策

最近、おなかの周りが気になりませんか？

ぽっこり出てきた自分のおなかを見て、「メタボリックシンド

ローム」という言葉が頭をよぎったら要注意!!

今回の特集は、そんなあなたにメタボリックシンドロームの

基礎知識や簡単にできるメタボ対策をご紹介します。

おなか周りが気になるあなた、さっそく今日からメタボの予

防と改善を始めましょう。

【問い合わせ】

国保けんこう課（内線140）

## ▼肥満の種類

肥満は体型によって2種類に分けられます。ひとつは、お尻や太ももなどに脂肪がつく「**洋ナシ型肥満**」で、下半身太りタイプ。女性に多く見られます。

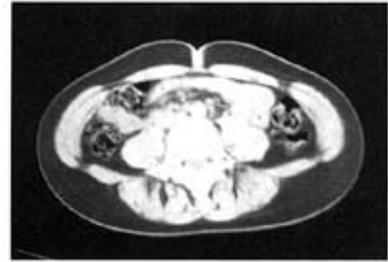
もうひとつは、おなか周りを中心に脂肪がつく「**リング型肥満**」で、上半身太りタイプ。男性や中年女性に多く見られます。糖尿病や高血圧、脂質異常症（高脂血症）など、生活習慣病を引き起こしやすいのは「**リング型肥満**」と言われています。

## ▼皮下脂肪と内臓脂肪

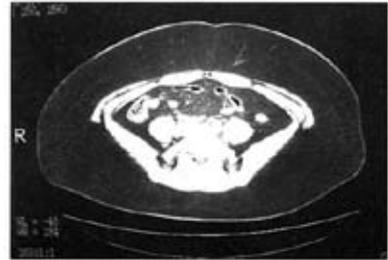
洋ナシ型肥満とリング型肥満では、脂肪のつき方が違います。自分のお腹の脂肪がしつかりとつまめたら、それは「**皮下脂肪**」。皮下脂肪は、皮膚のすぐ下についている脂肪で、筋肉の外側につく脂肪を指します。皮下脂肪は、体の熱が逃げ出さないようにする保温の役目、また大切な内臓を衝撃から守る役目をしています。洋ナシ型肥満を引き起こす脂肪は、皮下脂肪によります。

一方、つまめないけれどおなかぽっこりしているという場合は「**内臓脂肪**」がついている可能性があります。内臓脂肪は、内臓の周りや腸間膜の間などにつく脂肪で、内臓が垂れ下がるのを防ぐような役割があると言われていますが、リング型肥満を引き起こす脂肪でもあります。

正常な人と脂肪のついた腹部のCT写真



正常な人



皮下脂肪型肥満の人 (洋ナシ型)



内臓脂肪型肥満の人 (リンゴ型)

内臓脂肪も皮下脂肪も、基本的には日ごろの生活習慣が大きく影響していると言われています。ただ、比較的すぐに影響を受けやすいのは内臓脂肪です。内臓脂肪はいわゆる「普通預金」のようなもので、すぐに溜まる一方、少し生活習慣を改善することによって簡単に落とせると言われています。それに対し、皮下脂肪は「定期預金」と表現されます。いざという時のために取ってある反面、なかなか使う機会も少なく、減らすのに苦労をするといったことも言われます。

▼内臓脂肪がメタボを招く

糖尿病・高血圧・脂質異常症(高脂血症)などの生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するだけではなく、内臓の周りに脂肪が蓄積した「**内臓脂肪型肥満**」が大きくかかわります。この内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態を、「**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群。以下メタボ)**」と言います。メタボリックシンドロームの「メタボリック」とは「代謝」のことです。内臓脂肪が過剰にたまってくると、体の糖や脂質の代謝を阻害する悪玉

あなたは大丈夫？メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲径に加え、下の3項目のうち

2項目が該当すれば→メタボリックシンドローム

1項目が該当すれば→メタボリックシンドローム予備群

高血糖 空腹時血糖 110mg/dl 以上 または服薬中

高血圧 最高血圧 130mmHg 以上  
かつ・または または服薬中  
最低血圧 85mmHg 以上

脂質異常 中性脂肪 150mg/dl 以上  
かつ・または または服薬中  
HDL コレステロール 40mg/dl 未満

腹囲径 (おへその高さで測る)  
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上



▼メタボの危険性

ホルモンを放出します。それが高血糖・高血圧・脂質異常といった代謝の異常を引き起こし、その結果、動脈硬化が起こってくるのです。

日本人の三大死因は、がん、心臓病、脳卒中ですが、そのうち心臓病と脳卒中は、動脈硬化が要因となる病気です。メタボになると、糖尿病、高血圧症、脂質異常症(高脂血症)の一步手前の段階でも、これらが内臓脂肪型肥満をベースに複数重なることによって、動脈硬化を進行させ、ひいては心臓病や脳卒中といった命にかかわる病気を急速に招きます。

▼さあ始めようメタボ対策

平成17年の国民健康・栄養調査によると、メタボが強く疑われる人と予備群と考えられる人を合わせた割合は、男女とも40歳以上で高く、特に中年の男性で高くなっています。40〜74歳で見ると、男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボが強く疑われるか予備群と考えられています。メタボを改善するためには、内臓脂肪を減らすことが必要です。一度ついてしまった内臓脂肪を落とすのはとても大変と思いますが、内臓脂肪は皮下脂肪と違い、溜まりやすいかわりにすっきり落としやすいのです。内臓脂肪を落とすための大きなポイントとなるのが運動と食事です。そこで簡単に始められるメタボ対策をご紹介します。

# 食生活を見直そう



国保けんこう課  
中瀬順子 管理栄養士

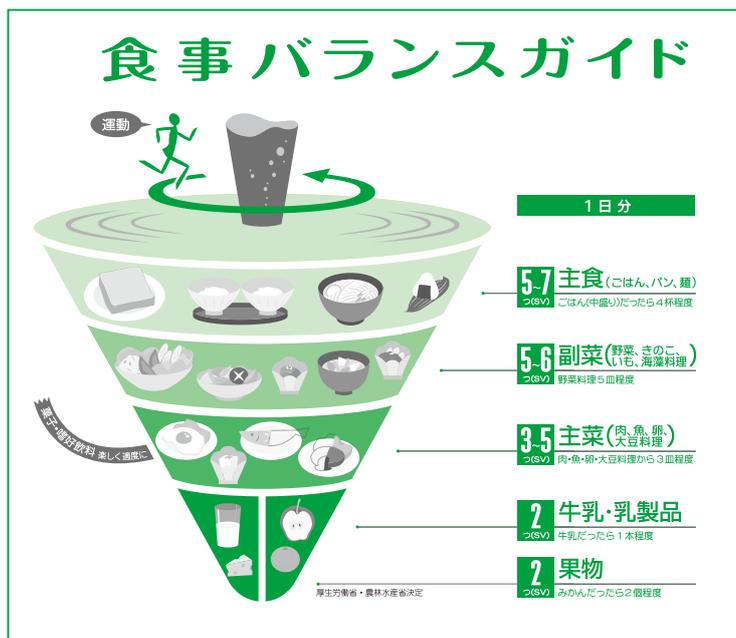
## ▼内臓脂肪をためない食事の工夫

内臓脂肪がつく原因は、一口に言えば摂取エネルギー（食べた分）が消費エネルギー（活動した分）より多いということです。内臓脂肪減少のために「食生活全般」を見直してみましょう。

- **食事の時間・量・食べ方を考える**…1日3食を規則的に食べましょう。腹八分目を守り、よくかんで食べましょう。夕食は軽めにし、夜遅くに飲食しないようにしましょう。
- **摂取エネルギーを減らす**…揚げ物よりも焼き物・煮物を食べるようにしましょう。洋食・中華よりも和食を食べるようにしましょう。甘いものは控え、飲み物は無糖のものを選びましょう。
- **栄養バランスをよくする**…副菜（野菜、海藻）を毎食食べましょう。メニューも一品ものより定食ものを選びましょう。

## ▼食事バランスガイドを活用しよう

食事バランスガイドは、食事を「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」の5つの料理区分に分け、1日に「何



を「どれだけ」食べたらいいのかをコマのイラストで示したものです。コマの本身は、1日にとる料理・食品の目安です。食事バランスガイドを活用して毎日の食生活を改善しましょう。

## ▼食改さんがお手伝いします

市では、市民の皆さんが正しい食習慣を実践できるように、食生活改善推進員（食改さん）を養成し、各地区で食を通じた健康づくりのための支援を行っています。食改さんは現在約230人が登録しており、各地区で食育教室やクッキング講習会、郷土料理の伝承などをボランティアで行っています。ぜひ活動に参加して、いっしょに食について学びましょう。

管理栄養士さんおすすめ **簡単ヘルシーレシピ**

油を使わず、野菜もたっぷりとれます！

### 鮭のホイル蒸し [エネルギー 223 キロカロリー 脂質 11.6g 食塩 1.4g]

#### ◆材料 (1人分)

- 鮭…1切
- 乾燥ワカメ…2g
- 長ネギ (白) …5cm
- アスパラガス…2本
- シメジ…1/4パック
- ニンジン…少々
- とろけるチーズ…20g
- バター…小さじ 1/2
- 料理酒…大さじ 1

#### ◆作り方

- ①ワカメは水で戻してざく切りにする。ネギは4つ割りにし、アスパラガスは根本の皮をむき半分に切る。シメジは石づきを落とし小房に分ける。ニンジンは皮をむき千切りにする。
- ②アルミホイルにバターを薄くぬり、鮭、ワカメ、ネギ、シメジ、チーズの順に重ね、アスパラガスを添えて料理酒をふりかける。
- ③アルミホイルを閉じてフライパンに並べ、ふたをして10分ほど蒸し焼きにする。
- ④蒸しがあがったら千切りしたニンジンをのせ、好みでポン酢をかける。



対策②

体を動かそう



国保けんこう課  
川嶋富久とみひさ 理学療法士

▼筋力アップでメタボを撃退

正しい食習慣で摂取カロリーを抑えることと同時に、消費カロリーを多くすることが大切です。

消費カロリーは大きく分けると、「運動で消費するカロリー」と「基礎代謝で消費するカロリー」の2つがあります。どちらも筋肉量の多い人のほうが、より多くのカロリーを消費します。これはカロリーを燃やす場所が筋肉だからです。そのため、消費カロリーを効率よく増やすためには、筋肉を鍛える（増やす）運動が必要になります。さらに、日本人は平均して1日に300キロカロリーの余剰カロリーがあると言われており、これを消費するには1万歩歩く必要があると言われていきますから、筋肉を鍛えることと同時に、体に優しいウォーキング（有酸素運動）なども効果的です。

また、風呂上りのストレッチなどで体を柔らかくすることは全身の血流を良くし、代謝の良い体質にするには効果的です。特に運動する機会が少ない人にはお勧めです。

そこで今回は、皆さんに家にいながらできる簡単な筋力アップのための運動、ストレッチをご紹介します。毎日の積み重ねが重要です。ぜひお試しください。

筋力アップの運動

●背筋を鍛えよう～お尻上げ（別名：失禁体操）



① ②

①仰向けに寝て両足を曲げて床に立て、腕を伸ばします。  
②足を軽く開き、お尻の穴をしめ、息を吐きながらおしりを床から浮かせ、そのままの状態です3秒間静止します。背中、太ももが一直線になるのが理想的です。①と②を10回くり返します。失禁の防止にもつながります。  
※腰が悪い人は注意が必要です。くれぐれも無理をしないようにしてください。

●腹筋を鍛えよう～体たおし



① ②

①両足を床に立てた状態で、両手を肩の高さに上げます。  
②背中を丸めないように注意しながら、体を後ろに倒していきます。この時、あごを胸につけるように引きながら、そして息を吐きながら倒し、そのままの状態です3秒間静止します。体を倒していく時は、手で膝をつかまさないように注意します。①と②を10回くり返します。

ストレッチ

●太もものストレッチ



①片足は伸ばし、もう片方は正座の姿勢で床に座ります。この時、かかとはおしりの横に置きます。②徐々に体を後ろに倒していきます。体を倒した状態のまま、15秒間以上静止します。曲がっている膝が床から浮かないようにするのがポイントです。

▼健康づくり活動に参加しましょう

市では元気な人を増やそうと、各地区に「健康づくり推進員」を配置してウォーキングや健康体操を普及するための活動を推進する取り組みを進めています。今後各地区でいろいろな活動を行っています。出のため、ふるってご参加ください。  
また、推進員になるための養成講座も行っていきますので、興味のある人は、国保けんこう課までお尋ねください。

## みんなの健康



蔵田歯科医院  
院長 蔵田副雄先生

### メタボリックシンドロームとお口の関係

メタボリックシンドロームとは内臓肥満を共通要因に、高血糖、高血圧、高脂血症といった動脈硬化の危険因子が重なった状態をいいます。

これら生活習慣病の予防には正しい食事、十分な休息、適度な運動などがあげられます。その中でも深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事をとるためには、歯の健康が欠かせません。実はメタボリックシンドロームの人の多くに、お口の疾患でおなじみの「歯周病」が同時に発症していることをご存知ですか？

歯周病もメタボリックシンドロームと同様に、働き盛りの30代後半から40代、50代で発症することが多いため、「治療に行く時間がなかなか取れない」などと放置してしまいがちです。

歯周病を放置しておくとし正しい食生活ができなくなり、その結果メタボリックシンドロームの進行と悪循環を繰り返してしまうこととなります。もしも、あなたがメタボリックシンドロームと診断された、または疑われるならば、歯科医院での歯周病のチェックをお勧めします。体もお口もまとめてキチンと改善することでより良い生活を送りましょう。

### お口の健康フェスティバル

お口のことをもっとよく知ってほしい、おいしく食べ、よく噛んでいつまでも元気でいていただきたいとの願いを込め、私たち歯科医師会では、いろいろな方面のご協力をいただき、今年も「お口の健康フェスティバル」を開催します。みんなで楽しめるたくさんのイベントを企画しています。会場内では「お口の健康チェック」として、18才以上の人を対象に、お口の健康診断を行います。お口の状態を生活習慣・歯・歯ぐき・唾液などから総合的に判定します。ぜひ受診して、健康づくりに役立ててください。

皆さんのご来場をお待ちしています。

- と き 6月8日(日) 午前10時～午後2時  
※午前9時30分よりオープニングセレモニー
- ところ シーハットおおむら
- 内 容 お口に関するイベント  
お口の健康チェックなど

## メタボ健診を受けよう

メタボ予防に着目した新しい健診制度～特定健診・特定保健指導～

4月からメタボの予防改善を目的とした健診制度が始まりました。特定健診は、医療保険者(国民健康保険、共済組合、政府管掌健保など)が実施主体となり、40歳(74歳の医療保険加入者(被保険者・被扶養者)に対して年1回行われます。健診の結果、メタボあるいはその予備群とされた人に対するはその予備群とされた人に対することを目標にしています。

今後、所属する医療保険者から特定健診の案内が送られてきますので、必ず受診するようにしてください。なお、平成18年度基本健診受診率の全国平均は44.4%ですが、大村市の場合、40歳～74歳の国保加入者受診率は15.3%と大変低くなっています。メタボ健診を機に、ぜひ受診するようにしましょう。

特定保健指導では、医師、保健師、管理栄養士などが面談し、食生活や運動など生活習慣に関する健康相談を行います。国は特定健診制度を通して、平成20年度と比較して平成24年度までにメタボ人口を25%削減することを目標にしています。

受診するようにしましょう。