

# メタボリック シンドロームを やっつける



## STOP METABO

娘：「お父さんのおなかって、風船みたいにまん丸だね」

父：「お正月においしい食事を食べ過ぎちゃったから…。

運動しなくちゃいけないけど寒くて動きたくないし… 春になったらね…」

娘：「でも、風船はいつかパンクしちゃうよ。

お父さんのおなかは大丈夫なの？」

父：「・・・??」

『メタボリックシンドローム(メタボ)』は、過去の流行語大賞で  
トップ10に入り、すっかり身近になった言葉だと思います。  
では『メタボ』とは、おなか周りがぽっこりしていることだけでしょうか？  
なぜ問題になり、どうして改善しなくてはいけないのでしょうか？



89 88 87 86 85 84 83 82 81 80 79 78 77 76 75 74 73 72 71 70 69

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪症候群」といい、過剰にたまった内臓脂肪に加え、脂質異常症、高血圧、高血糖のうち、2つ以上を合わせて持っている状態のことをいいます。一つ一つは軽症でも複数をもち合わせることで、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が高まります。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、かつては中高年がよくかかる病気として「成人病」と呼ばれていました。いろいろな症状と疾患が含まれますが、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧をはじめ、がん、脳卒中、肝臓病、骨粗しょう症なども入ります。特に、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧の4つの症状はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれ、自覚症状が出にくい



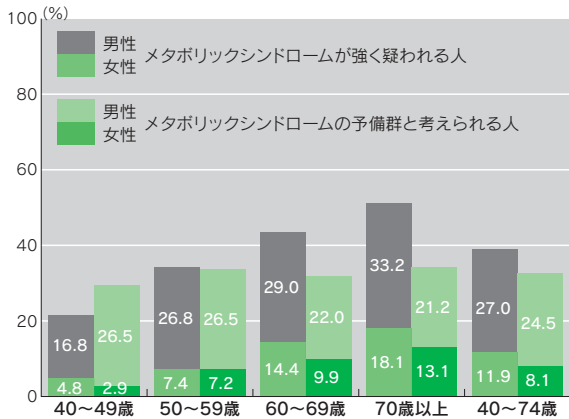
メ  
タボリックシンドロームとは、日本語で「内臓脂肪症候群」といい、過剰にたまった内臓脂肪に加え、脂質異常症、高血圧、高血糖のうち、2つ以上を合わせて持っている状態のことをいいます。一つ一つは軽症でも複数をもち合わせることで、心筋梗塞や脳卒中などを発症する危険性が高まります。日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病は、かつては中高年がよくかかる病気として「成人病」と呼ばれていました。いろいろな症状と疾患が含まれますが、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧をはじめ、がん、脳卒中、肝臓病、骨粗しょう症なども入ります。特に、肥満、脂質異常症、糖尿病、高血圧の4つの症状はサイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれ、自覚症状が出にくい

今回の特集は、メタボリックシンドロームに着目し、平成20年4月から開始された「特定健康診査・特定保健指導」についてお知らせします。

ため放置されることが多く、動脈硬化や心疾患、脳卒中の原因にもなります。生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、おなか周りの内臓に脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きくなると、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病を併発しやすくなってしまうのです。しかも、「血糖値がちよつと高め」「血圧がちよつと高め」といった、まだ病気とは診断されない予備群でも、併発することによって、動脈硬化が急速に進行します。

メタボリックシンドロームを単なる内臓脂肪と捉えてはいけません。生活習慣病の危険因子と結びつき、重大な病気を引き起こす元凶となるのです。

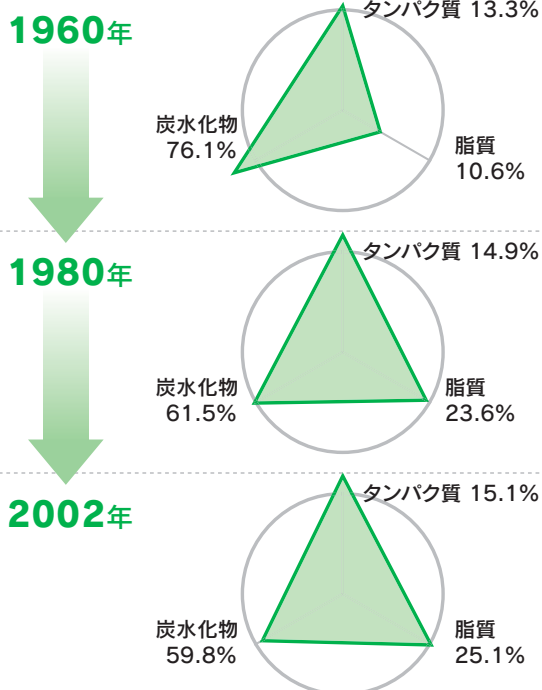
## メタボリックシンドロームの状況



資料：厚生労働省「2008年度国民健康・栄養調査」より

グラフ1

## 日本人の食事栄養バランスの変化



資料：厚生労働省「国民栄養調査」、「第6次日本人の栄養所要量」より

グラフ2

## 肥満を測る物差し BMI

判定表			
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
判定	やせ	正常域	肥満

あなたのBMI =

体重  kg ÷ 身長  m ÷ 身長  m

例：体重70kg、身長170cm(1.7m)の人のBMIは、  
70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 判定は正常

**BMIとは…** BMI (Body Mass Index) は、肥満や、やせを知る国際的な指標です。BMI『22』前後の人が肥満に関する病気になりにくいという研究結果があります。また、この指数を利用して算出した体重を『適正体重』とし、『身長(m) × 身長(m) × 22』で算出します。

**男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームという事実**

厚生労働省が昨年11月9日に発表した「2008年度国民健康・栄養調査」によると、メタボリックシンドローム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、特に中高年の男性で高くなっています。40~74歳で見ると、メタボリックシンドロームが強く疑われる人は、男性が27.0%、女性が11.9%であり、その人数は全国で1000万人以上だといわれています。さらに、メタボリックシンドローム予備群と考え

られる人(内臓脂肪型肥満に加え、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか1つが該当する人は、男性24.5%、女性8.1%となっており、40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われるか予備群と考えられています。(グラフ1)

## 変化した食生活

日本人の食生活が欧米化しているといわれて久しくなりますが、平均的な日本人の食生活は、1960年では総摂取カロリーの75%以上を炭水化物が

ら取り、脂質は11%未満でした。1980年になると、米を中心に水産物、畜産物、野菜などの食材がバランスよく取られ、優れた栄養バランスとなっていたことが分かります。しかし、現在は、脂質の過剰摂取や野菜の摂取不足などの偏りが表れてきました。(グラフ2)

## 危険なリンゴ型

BMI(肥満指数)が25以上の肥満者は、40歳代の男性で34%、女性も60歳代で29%と高くなっています。特に男性では、すべての年齢階級でBMI25以

上の肥満者の割合が増加しており、1976年から2007年の30年で、ほぼ倍の数になっています。肥満には、内臓脂肪が原因のリンゴ型肥満と、皮下脂肪が原因の洋ナシ型肥満がありますが、メタボリックシンドロームが問題になるのは、おなかの周りが太くなるリンゴ型肥満です。しかし、内臓脂肪は、皮下脂肪と比較して、適度な運動とバランスの取れた食事により減らすことが可能です。このため、メタボリックシンドロームに該当する方とその予備群の方について、運動指導や食生活の改善を行うことは、生活習慣病の予防につながるのです。

WOMEN



90

STOP  
METABO



## メタボを予防する取り組み 特定健康診査と特定保健指導

### 特定健康診査制度とは？

平成20年4月から始まった特定健康診査制度（特定健診）。これはメタボリックシンドロームに着目した診査により、生活習慣病を予防することが目的です。40歳から74歳までの方が対象で、国民健康保険に加入している方は土岐市が、会社などの健康保険に加入している方はその医療保険者が、1年に1回特定健診を実施します。この健診で、メタボリックシンドロームや予備群に該当すると判定された方には、保健師や管理栄養士などの専門家による「特定保健指導（保健指導）」が行われ

ます。

平成20年度、市の国民健康保険加入者で特定健診を受診した方は30.9%、そのうちメタボリックシンドロームの該当者や予備群と判定され保健指導の対象となった方は約14.4%で、特定保健指導を受けた方は、そのうち22.0%でした。

### 低い受診率

当市の特定健診の受診率は県内でも低く、特に若年層と男性の受診率が極めて低い状況です。平成21年度は受診期間の延長や、個別に受診のお知らせをしましたが、受診者数の増加は見られず、平成20年度に比べて横ばいの状況です。

国では、平成26年度までに、全体の特定健診受診率の目標を60%に定め、各自治体にも目標を達成するよう指導しています。さらに目標を達成できない自治体には、国民健康保険料が上がるなどのペナルティーを計画しています。

「自覚症状はないし、自分には関係ない」と思っている方はいませんか？メタボリックシンドロームは、知らないうちに体に悪影響を及ぼします。ぜひ特定健診を受け、メタボリックシンドロームの早期発見と、保健指導による生活改善を目指しましょう。

## 特定健診の流れ（土岐市国民健康保険の場合）

### 受診券が届く

40～74歳の方に、市から「特定健康診査受診券」が届きます。有効期限や自己負担金額を確認してください。  
※長寿（後期高齢者）医療保険に加入する被保険者の方で、希望者には「ぎふ・すこやか健診」を実施しています。詳しくは、市民課保険年金係へお問い合わせください。

### 申し込み

受診券に同封の「特定健診のお知らせ」に記載の医療機関に申し込みます。

### 受診する

健康保険証と受診券を持って、医療機関にお出掛けください。

#### 健診項目

- ◆ 問診・計測 身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）  
血圧測定
- ◆ 血液検査 脂質検査（中性脂肪、HDL・LDLコレステロール）  
血糖検査（ヘモグロビンA1c）  
肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）  
腎機能検査（クレアチニン）  
尿酸検査  
貧血検査（ヘマトクリット値、血色素量、赤血球数）
- ◆ 検尿（尿糖・尿タンパク）

このほか、医師の判断により、心電図・眼底検査が実施されます。

#### 健診の目的

- 肥満度
- 高血圧
- 血中脂質
- 糖尿病
- 肝臓の機能
- 腎臓の機能
- 貧血
- 腎臓の機能

### 結果通知

健診者全員に健康づくりのための情報提供と、医療機関での受診が必要な方には受診をお勧めします。また、特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に『特定保健指導』のご案内をします。

## 特定保健指導とは？



保健指導について、市の保健師に話を聞きました。

### 保健指導とは何ですか？ どんなことをしますか？

保健指導は、特定健診でメタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方に、生活習慣病の発症リスクに合わせて『動機付け支援』と『積極的支援』を行います。

支援は、個別面接から始まります。面接では健診の結果を伝え、このまま放っておくと脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病になりやすいことを説明し、改善のための目標を立てます。面接の段階では、ご自身の生活に問題がないと考えている方もいますが、面接の

▲保健指導を受けた60代男性の体重・腹囲記録シート。半年間で、ほぼ目標を達成している。

前に最近3日間の食事記録や1日の活動記録を作成してもらいますので、本人は何も問題がないと思っても、記録を見ると、果物や牛乳など、体に良いからと取り過ぎていたり方もいます。

メタボリックシンドロームの改善には、食生活の見直しと日常的な運動が必要ですが、改善の目標を立てるときは、そのどちらかでもいいんです。同じ100kcalを減らすために、例えば、食事ではご飯茶碗半分ですが、運動に置き換えると30分のウォーキングが必要です。このことを参考に、食生活の改善を目標にする方もいます。こうして、その方の生活に合わせた、無理のない目標を見つけていきます。本人ができそうだと思う目標を、自覚しながら立てることが大切だと思います。

### なぜ保健指導が必要なのですか？ 本人に任せてはいけませんか？

特定健診や保健指導は、自覚症状のない方の生活習慣病を予防することが重要です。脳梗塞や糖尿病を発症してからでは遅いのです。注意を促し、気付きのきっかけとなることも大切だと思います。

### 保健指導をするときに心掛けていることはありますか？

メタボリックシンドローム改善のためには、本人ができると思う目標を立て、継続して取り組んでもらうことが重要です。支援をしている方から、『3kg体重が減った』と連絡を受けたときには、私たちも一緒に喜んで、本人のやる気を引き出したこともありま

す。支援していた方が目標を達成できるときは、良かったという思いは当然ですが、『頑張ってくれてありがとう』という気持ちになります。

### 目標達成のために大切なことは何だと思えますか？

自分のできる目標、それも目先の目標を立てることだと思います。例えば、急に体重を10kg減らそうとするのではなく、まずは2、3kgからというようにです。さらに、家族の協力も必要だと思います。例えば、一緒にウォーキングをするとか、食事の内容を見直すなどです。

### 最後に皆さんに一言

メタボリックシンドロームを防ぐためには、毎日の食事と運動に気を付けることに尽きます。保健指導の通知が届いた方には、出来るだけ多く参加していただきたいと思えます。分からないことがあれば、私たち保健師に相談してください。

メタボ脱出にチャレンジした方々の声をお伝えします。

#### 泉町 60歳代 女性

\* 体重がマイナス2kg、腹囲がマイナス2cmの成果がありました。

\* 家族も体重測定をするようになり、運動器具も買ってもらったり協力してくれました。

\* 若いころに自分で作ったウエスト周りの細い服が着られるぐらいのサイズになりたいです。

#### 泉町 40歳代 男性

\* ダメと言われるだけでなく、自分に合った方法で指導してくれると思いつきました。

\* 体重が減り体が軽くなったので、走ろうと思うようになりました。

\* 夜に食べて寝るのは悪いと分かってはいたが、どうして悪いのが再確認できました。

#### 泉町 60歳代 男性

\* 保健指導が必要と言われてショックでしたが、自分でも気になっていたので、どうしたら改善されるのかわりたくて参加しました。

#### 泉町 60歳代 女性

\* 家族が以前に比べ、食事の内容を少し考えてくれるようになりました。

#### 泉町 60歳代 男性

\* 健康を維持して、野球を長く続けられるように頑張りたいです。

詳しくは、市民課保険年金係(内線133)または保健センター(☎55)2010)へどうぞ。