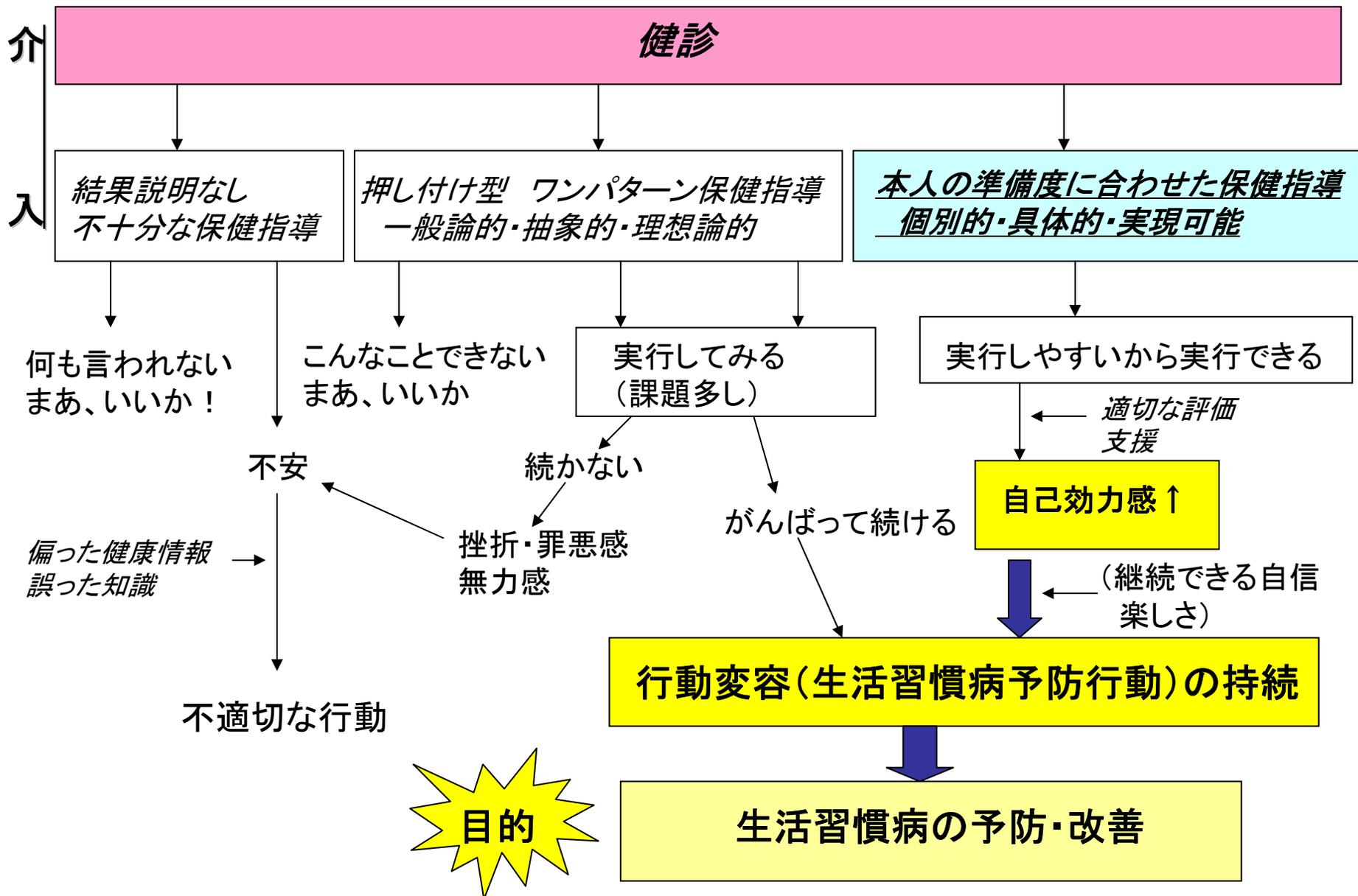


効果的な保健指導プログラム

あいち健康の森健康科学総合センター
津下 一代

	これまでの 健診・保健指導		これからの健診保健指導
健診と 保健指導	健診に付加した保健指導	⇒	(MetS予防のための) 保健指導対象者を抽出するための健診
目的	個別疾患の早期発見・早期治療		MetSに着目した早期介入・行動変容
内容	健診結果の伝達、理想的な生活習慣の情報提供		自己選択と行動変容
保健指導の対象者	「要指導」のうち、保健事業に参加したもの		必要度に応じ階層化された保健指導
方法	一時点の健診結果に基づく、画一的な指導		健診結果の経年変化や将来予測も踏まえた保健指導 集団の健康課題の分析 ライフスタイルを考慮
評価	実施回数・参加人数		介入の効果、糖尿病患者・予備群の減少

保健指導と行動変容・生活習慣病予防(受診者の立場に立って)



ヘルス・ビリーフ・モデル 改変 (健康信念モデル)

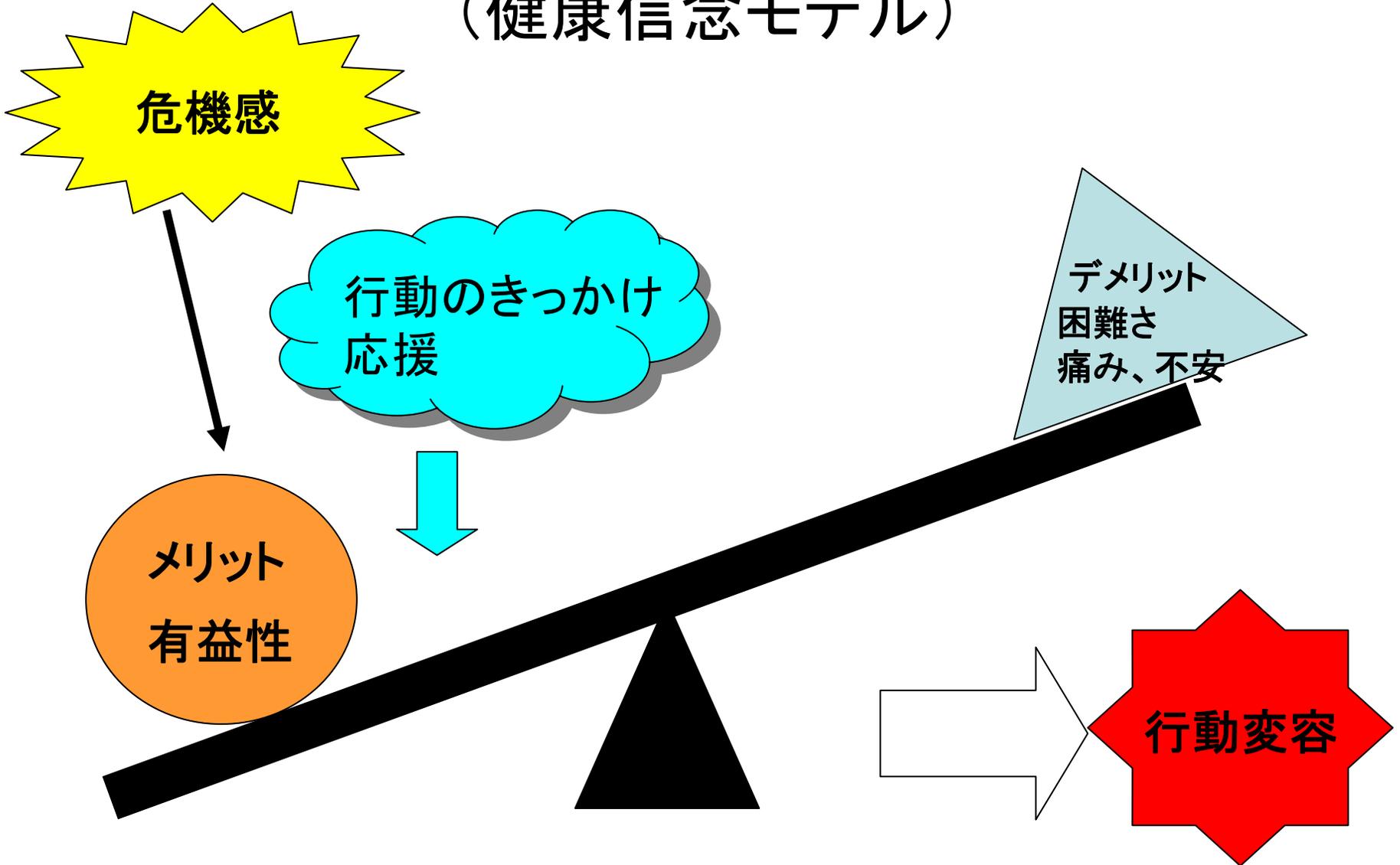
危機感

行動のきっかけ
応援

デメリット
困難さ
痛み、不安

メリット
有益性

行動変容



メタボリックシンドロームの概念を 活用した保健指導

- 健康状態の理解：
 摂取エネルギーと消費エネルギーの収支
 動脈硬化危険度（リスクの重複）
- 生活習慣の振り返り
- 収支を改善するためには、どのような方法があるのか？
- 何からはじめるか？
- セルフモニタリング、目標設定、評価時期、支援法

情報提供

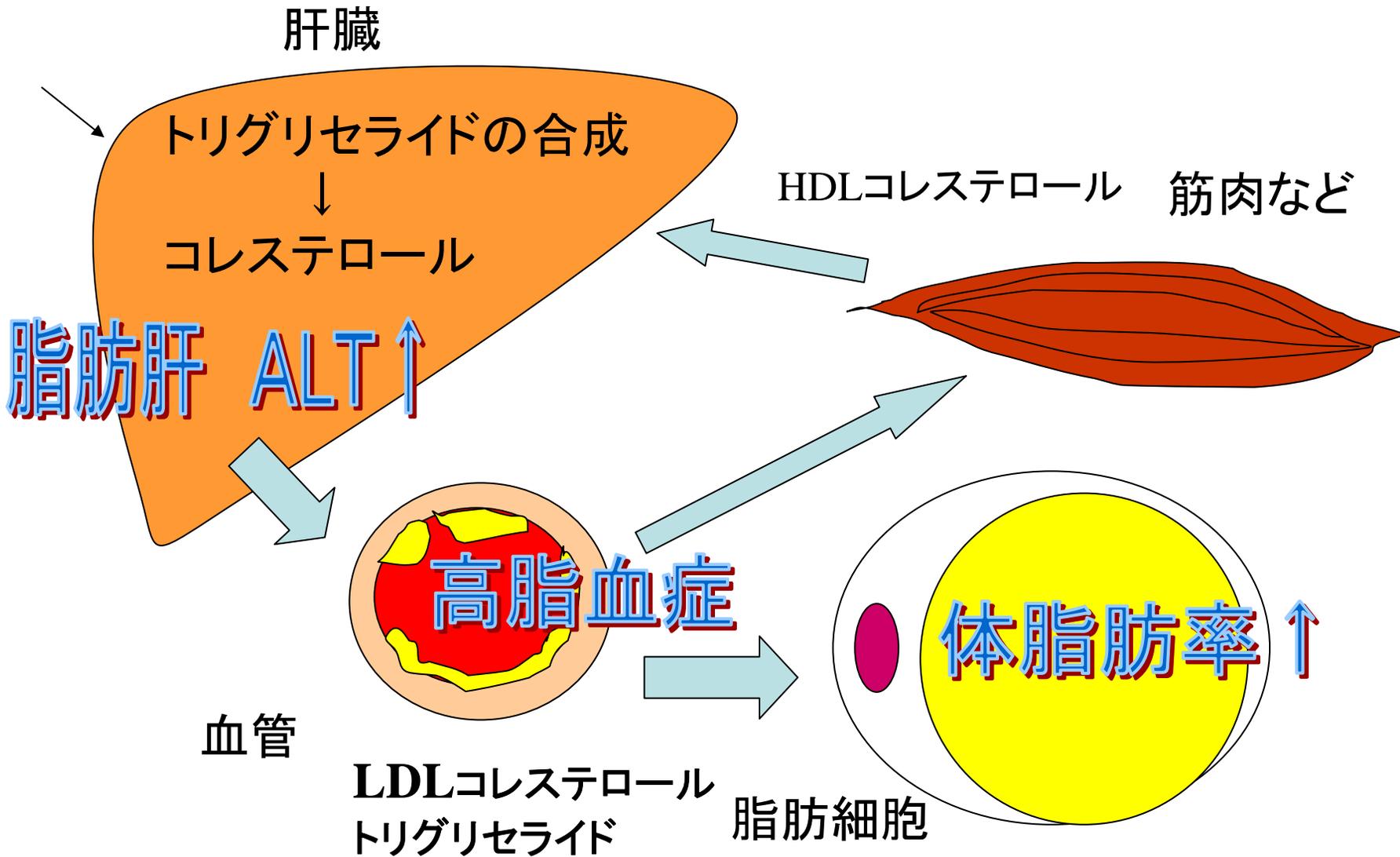
対象: 健康な人も含めすべての人に対する

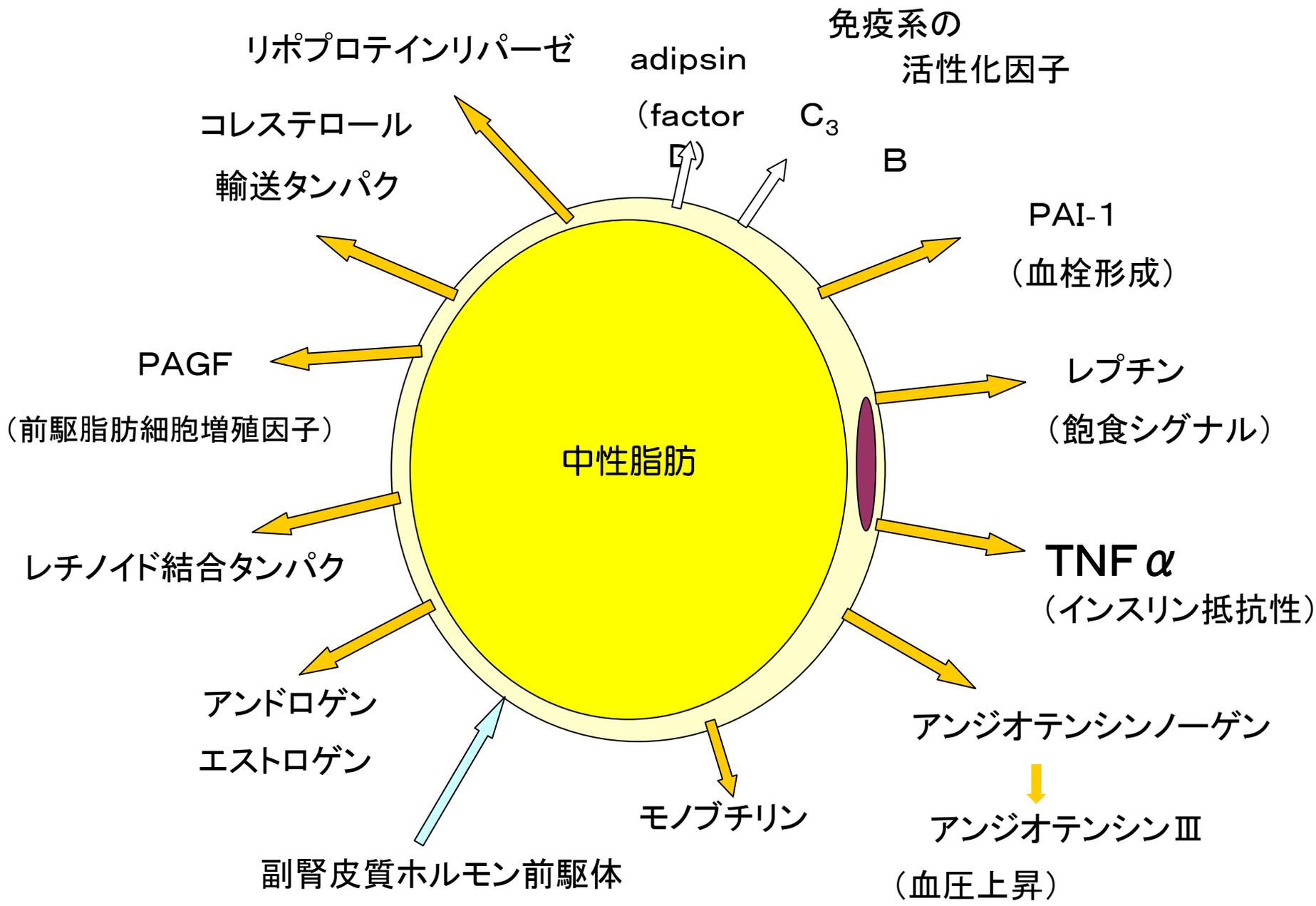
方法: 全員に画一的な情報を提供するのではなく、
健診結果や問診から対象者個人の生活習慣の見直しや改善に必要な情報を提供する。

例:

- 健診の結果をわかりやすくグラフ化
- 現在の生活習慣→将来疾病を引き起こす可能性
健康的な生活習慣へのご褒美
- 食事バランスガイドや運動指針など、積極的に健康づくりに取り組むことができるような具体的な方法の紹介
- 地域・職域で参加可能な健康づくりサークル、施設紹介など、身近な情報を盛り込むといいでしょう。

食事摂取エネルギー > 運動消費エネルギー
高脂肪食





メタボリック・シンドロームにおける 各種病態の発症機序

栄養過多(過食、運動不足)

内臓脂肪蓄積

門脈圧FFA ↑

Adipocytokines

TNF α ? ↑

リポタンパク質合成の増加

インスリン抵抗性

高インスリン血症

?

高脂血症

耐糖能異常

高血圧

動脈硬化症

PAI - 1

ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

糖尿病があると・・・

