

生活習慣病予防のコツを教えます!

参考資料2

あなたは本当に大丈夫?

”メタボ“じゃないからといって安心してはいけません!

まず禁煙、そして食事と運動

タバコを吸わない人も胃の癌に要注意!



大阪府医師会

肥満やメタボでなくても 高血圧などの危険因子があると危険!

肥満に高血圧、高血糖、脂質異常が重なると、脳卒中や虚血性の心臓病(狭心症や心筋梗塞)にかかりやすくなります。

しかし肥満がなくても、これらの危険因子があると、肥満者と同様にこれらの病気にかかりやすくなります。

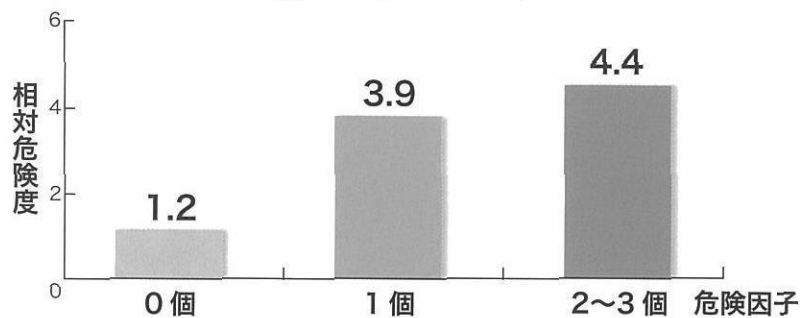
下記の図は寝たきりの原因となる脳卒中について、男性の成績を示していますが、女性でも同様の傾向がみられています。また、狭心症や心筋梗塞についても同様の傾向がみられます。

したがって、肥満やメタボでないからといって安心してはいけません。

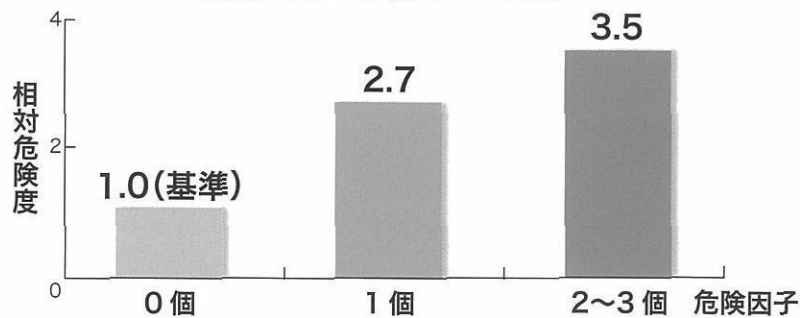
肥満度の有無別にみた脳卒中の発症－男性

4府県(大阪、秋田、茨城、高知)の地域住民、
男性 4599 人(40~69 歳) 平均 14 年間追跡
大阪府立健康科学センター、大阪大学、筑波大学による共同研究

肥満の人(BMI \geq 25)



肥満でない人(BMI < 25)



(注)危険因子とは高血圧、高血糖、脂質異常を指す

(嶋本ら、日本臨牀 66 : 1413-1422, 2008)

健康に良い ヒント **Hint** 食事のための



あなたはどれくらいできていますか？

心とからだに美味しい食事を楽しみましょう！

—— 野菜たっぷり、脂肪・塩分控えめに！ ——

□主食・副菜・主菜をバランスよく食べましょう！

副 菜

野菜や海藻やきのこなどを組み合わせて

主 菜

魚や脂肪の少ない肉、卵、大豆製品のどれか1つを摂りましょう

主 食

ごはん・パン・麺類など適量を、できるだけ精製度の低い穀類で食べましょう



汁 物

塩分を摂りすぎないように1日1杯を目安に。具たくさんにして様々な食品を摂りましょう

1日の中で、牛乳・乳製品や果物も適量プラスしましょう。

□野菜は1日 350g 以上を目標に小鉢5皿程度食べましょう。

□外食では野菜の多い定食を選んだり、単品でも副菜をプラスするなどしましょう。

□果物は毎日、適量(200g 程度)食べましょう。(りんごなら小1個、みかんなら2個程度)

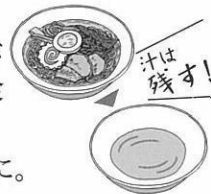
□揚げ物、炒め物は1日1料理程度に。酢の物や煮物など油脂を使わない料理と組み合わせたメニューを。

□間食や夜食は控えましょう！

□塩辛い食品を控え酸味や香りを利用してうす味に！



□麺類の汁は、減塩のために全部飲まないようにしましょう。(汁を半分残すと食塩を3.0g 減らせる)



□食卓でかけるしょうゆやソースは控えめに。まず、よく味を確かめてから。

□お酒は適量に(日本酒なら1日1合以内、ビールなら中ビン1本以内)。多く飲んだら休肝日で調節。

□ゆっくりよくかんで腹八分目を心がけましょう。

健康に良い 運動のための

ヒント Hint



あなたはいくつ実行していますか？

ちょっとした工夫で身体活動量は増やせます！

- 通勤時の工夫** 一駅手前で降りて歩く
 駅のエスカレーターは使わずに階段を使う
- 仕事時の工夫** コピーや短時間の所用は人に頼まず自分でする
 社内では電話で用件を伝えるより出向いて伝える
 移動はエレベーターをやめて階段を使う
- 昼休みの工夫** 時間を決めて散歩する
 昼食は遠くの店まで早歩きで行く
- 家での工夫** まずパジャマから活動的な服に着替える
 子供やペットと遊ぶ
 買い物は車を使わず自転車か歩いて行く
 家事を手伝う
- 毎日の工夫** 歩数計をつけて現状より1日 2000 歩増やして歩く → 目標は1日1万歩

大阪府立健康科学センター、「メタボリック改善プランテキスト ver.6」、一部改変

身体活動を増やすことのメリット

基礎代謝を向上させる
→肥満予防につながる

高血圧を予防・改善する

体重のコントロールに有効

血液中の脂質値 (HDL コレステロール値、トリグリセライド値など)を改善する

筋力を増し、他の身体活動に対する予備力が得られる

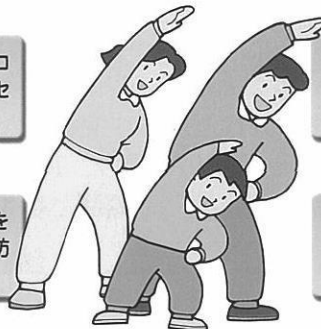
インスリンの働きを改善し、糖尿病を予防する

骨量の減少(骨粗鬆症)を防止する

血液の循環が良くなり心疾患の危険性を減らす

睡眠障害を改善する

心理的緊張を解放する、前向きになれる



(アメリカ公衆衛生長官報告書「身体活動と健康」1996 を参考に作成)

喫煙は万病の元

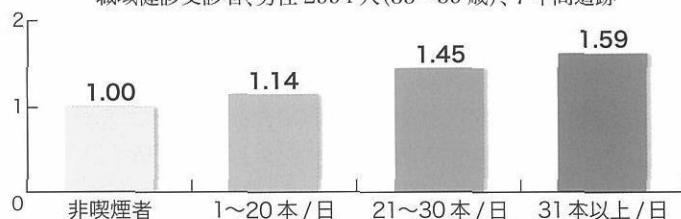
—— メタボや糖尿病にも関係 ——

喫煙は、肺がんをはじめ多くのがん、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、くも膜下出血などの循環器の病気、慢性気管支炎や肺気腫、消化性潰瘍など、多くの病気の原因です。その結果、2005年現在、喫煙が原因で亡くなる人の数は、年間13万人以上にのぼり、8人に1人がたばこによって命を落としていることとなります。

最近では、喫煙するとメタボや糖尿病にもかかりやすくなることがわかっています。また、喫煙とメタボが重なると動脈硬化がさらに進み、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの病気にかかりやすくなります。また、喫煙しなくても周りのたばこの煙を吸わされることにより、肺がん、虚血性心疾患、脳卒中などの病気にかかりやすことがわかっています。

喫煙本数が多いほどメタボになりやすい

職域健診受診者、男性 2994 人 (35~59 歳)、7 年間追跡



(Nakanishi N, et al: Ind Health 43: 295-301, 2005)

「楽に」「確実に」「あまりお金をかけずに」 やめられます

楽に確実に禁煙するためには、医療機関で禁煙補助剤を使った禁煙治療を受けることがポイント。保険が効くので1ヵ月あたりの費用はタバコ代と比べて変わらないか、むしろ安いです。(ニコチンパッチ使用の場合、12週間で約1万2千円、バレニクリン使用の場合は12週間で約1万8千円)

禁煙補助剤

バレニクリン(医師の処方、12週間服用)

飲み薬で保険が効く。ニコチンパッチよりも禁煙効果が高いといわれる。

ニコチンパッチ(医師の処方、薬局で販売、6~8週間使用)

医療機関では高用量のパッチが処方可能で保険も効く。

ニコチンガム(薬局で販売、3ヵ月間の使用を目安)

生活習慣病予防のための

「一無、二少、三多」

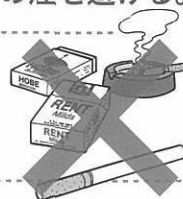
いちむ

にしょう

さんた

一無 たばこは吸わない。他人のたばこの煙を避ける。

二少 飲食を控える。



少食：食事は腹八分、いろいろ食べてバランスよく。脂肪を控え、塩辛い食品・食塩の摂取は最小限に。野菜は毎食、果物は毎日食べて、野菜・果物不足にならないように。

少酒：適度な飲酒。日本酒なら1日1合以内、ビールなら中ビン1本以内。多く飲んだら休肝日で調節。



三多 身体を動かし、しっかり休養、人や物に多く接する。

多動：定期的な運動の継続。現状より1日 2000 歩増やす。目標は1日1万歩。

多休：しっかり休養する。

多接：多くの人や、事、物に接して趣味豊かに創造的な生活を送る。たとえば、親しい友人や家族とのつきあい、趣味を楽しむ。ボランティア活動に参加する。

(注)「一無、二少、三多」は、池田義雄氏(日本生活習慣病予防協会理事長)が提唱された健康習慣です。ここでは、日本生活習慣病予防協会のホームページの情報を基本として、厚生労働科学研究津金班による「現状において日本人に推奨できるがん予防法」や厚生労働省「食生活指針」などをもとに一部改変して示しました。

社団法人 大阪府医師会

〒543-8935 大阪府天王寺区上本町2丁目1番22号

TEL. 06-6763-7012

<http://www.osaka.med.or.jp>