

2. 生活習慣病対策の目標と戦略

(1) メタボリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施

- 1) メカニズムを理解すれば、保健指導で生活習慣病を予防することが可能である。
- 2) メカニズムを理解すれば、保健指導の対象者が明確になる。
 - ・内臓脂肪の改善で予防が可能な生活習慣病に対象を絞り込むことができる。
 - ・リスクの数に応じて保健指導に優先順位をつけることができる。
 - ・内臓脂肪が原因で、どのように疾患が発症して重症化していくのかみることが重要
 - ・発症を抑制し、重症化を防止するための対象者が明確になる。
- 3) 腹囲という分かりやすい基準により、生活習慣の改善による成果を自分で評価できる。

1) メタボリックシンドロームのメカニズムを理解すれば、保健指導で生活習慣病を予防することが可能である。

日本内科学会をはじめとする8学会により、メタボリックシンドロームの概念が提唱された。内臓脂肪が原因で高血糖になる糖尿病、高血圧になる高血圧症等の生活習慣病は、内臓脂肪を減らすことにより、予防が可能であることが明らかになった。(図3)

保健師・管理栄養士等が医学的根拠に基づいた保健指導を実施すれば、内臓脂肪を減らすことができる。対象者が健診結果から代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自ら選択し、行動変容につなげることができる。適度な運動と栄養改善で内臓脂肪を減少させることにより、血糖、血圧、脂質等の検査結果を改善させることは可能である。(図4)

図3 メタボリックシンドロームの概念

