

運動と食事で、健康に！

～健診結果を確認し、生活改善を続けよう～



阿込 太郎(アコム タロウ)さん 51歳

最近、同級生の体調不良の話題をよく聞くようになった。将来の健康不安を隠し切れなくなったため、先日受けた健康診断結果を改めて確認。毎年増えてゆく健診結果のコメント欄に少々うんざりしつつも、『メタボリックシンドロームに該当します』という文字に一抹の不安を感じた。そして昨晚、愛犬(こまめ)に宣言した・・・「オレは痩せるぞ！脱メタボだ！」

阿込さんが抱える健康リスク … 脂質異常

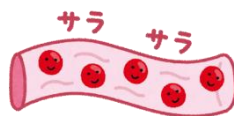
☆ 血管とサラサラ血液とドロドロ血液と… ☆

リスク
小

LDLコレステロール

増えすぎると動脈硬化の原因になることから『悪玉』コレステロールと呼ばれます。動物性脂質の摂り過ぎや肥満・運動不足などで上昇します。

基準：120mg/dl以下



HDLコレステロール

『善玉』コレステロールとも呼ばれ、動脈硬化を防ぐ働きをします。喫煙・運動不足・肥満などで低下します。

基準：40～119mg/dl

中性脂肪

主に体のエネルギー源となる脂肪の一種で、増えすぎると体脂肪として蓄えられます。お酒や甘い物の摂り過ぎ・運動不足で上昇します。

基準：150mg/dl以下



大
リスク

※高LDL、低HDL、高中性脂肪のいずれか、またはそれぞれが重なり合って血液中の脂質のバランスが崩れることを『脂質異常症』といいます。動脈硬化が進み、高血圧や糖尿病の悪化、脳梗塞や心筋梗塞を発症するリスクが高まります。

病院で再検査を受けたところ、内服は不要と言われたそうよ。でも食生活の改善が必要と言われ、パンフレットを持ち帰ってきたの。

それを読んで、献立は野菜中心のメニューに変えて、お肉も脂身の少ないものを選ぶようにしたわ。あと、青魚がいいって聞いたので、イワシ・サバ・サンマを出すようにしたの。息子には不評けど…。

お酒も飲み過ぎみたいだから、いつも冷やしてある冷蔵庫の缶ビール(500ml)を1本抜いてやったわ。冷えてないビールなら、あの人も飲まないでしょう？

あ…そうそう、スナック菓子とか甘い物も好きなのよね。野球見ながらよく食べてるわ。あれも、やめさせた方がいいのよね？



妻 華子さん

最近、急に散歩に連れ出されるようになって、こまめ(愛犬)もうんざりしてるんじゃない？仕方ないから、ポケモンGOでも誘って、一緒に歩いてやるかな。でも、父さん、ポケモンGOできるかな…？




息子 健太くん

阿込さんが抱える健康リスク … 高血糖


平成27年「国民健康・栄養調査」によると、糖尿病有病者(治療中の人、もしくはHbA1c値が6.5%以上の人)は、男性で19.5%、女性で9.2%でした。また、自覚症状の出ない高血糖を治療せず放置している人は、治療が必要な人の約3割にあたるといわれています。

高血糖は、脂質異常と同様に血管を内側からボロボロにし、脳卒中(脳梗塞、脳出血)や虚血性心疾患(狭心症や心筋梗塞)のリスクを高めます。


☆ 糖尿病の怖さは合併症にあり! ☆



怖い合併症①
糖尿病神経障害…
手足のしびれや感覚麻痺
が出現、最悪の場合は
壊死・切断



怖い合併症②
糖尿病網膜症…
眼底出血や白内障、
最悪の場合は失明



怖い合併症③
糖尿病腎症…
腎臓のろ過機能が低下
すると透析が必要に…



妻 華子さん

うちの人、空腹時血糖が105、HbA1cが5.9だったらしいの。これは糖尿病の『予備群』ってやつらしいわ！高血圧もあるのに…心配だわ。
血糖値を下げるには**食後の運動**が良いってテレビでやってたのだけど…。夕食後は野球中継を見てばかりで、あまり動く気がないみたい…。
「こまめ(愛犬)、15分くらいいいからお散歩に付き合ってあげて！」

阿込さんの腹囲は88cm、それに加えて高血糖・脂質異常・高血圧があるので、メタリックシンドロームに該当します。

腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上



高血糖

空腹時血糖110mg/dl以上
または
HbA1c6.0%以上

高血圧


収縮期130mmHg以上
かつ/または
拡張期85mmHg以上

脂質異常

中性脂肪150mg/dl以上
かつ/またはHDLコレステ
ロール40mg/dl未満

※2項目以上該当でメタボ該当、1項目該当でメタボ予備群です。
その他に喫煙も大きな危険因子とされています。

メタリックシンドロームは悪い生活習慣の積み重ねで、少しずつ進行します。生活習慣の改善は一時的なブームにとどまることなく習慣化させることが大切です。



家族の協力のおかげでなんとか健康的な生活ができて
いるよ。…ちょっと厳しい気もするけど、これも将来の健康
のためだよな。さて、こまめ、今日も散歩につれて行って
やるぞ！

引用・参考
厚生労働省 e-ヘルスネット
厚生労働省「国民健康・栄養調査」
イラスト:いらすとや

