

メタボ非該当と言われて安心していませんか？

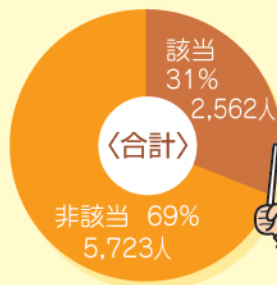
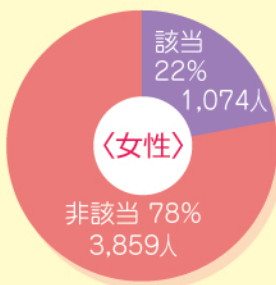
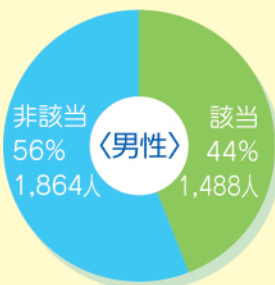
メタボ該当と非該当では、健診結果に違いがあるのか？
やはりメタボの方が異常が多いのか？40歳から74歳の八代市国保被保険者の平成20年度特定健診結果をメタボ該当者とメタボ非該当者に分けて集計しました。

メタボ
(メタボリックシンドローム)
とは？

内臓脂肪の蓄積によって、高血圧や糖尿病、脂質異常症（高脂血症）などの生活習慣病の重なりが起こっている状態

■メタボ該当、メタボ非該当の割合

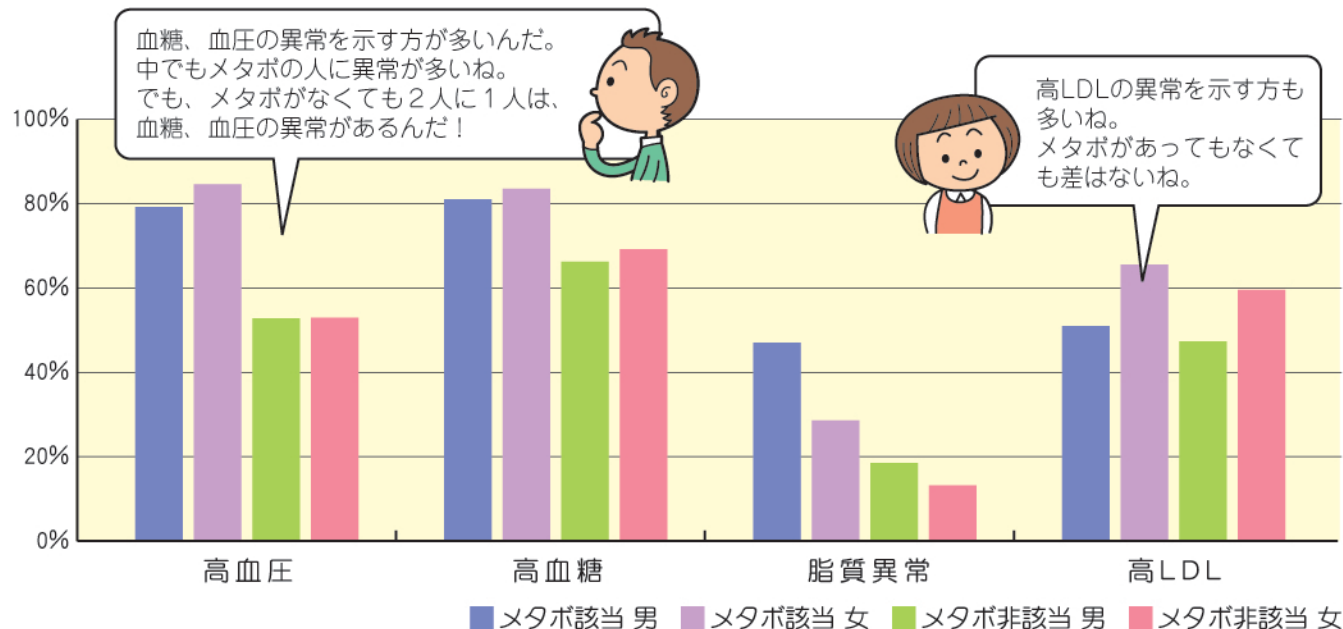
平成20年度特定健診結果より



メタボ該当者は、全体の3割で、男性は約2人に1人、女性は、約5人に1人です。メタボで非該当者は、全体の7割です。

■メタボ該当、メタボ非該当から見る健診結果

平成20年度特定健診結果より



血糖、血圧の異常を示す方が多いんだ。
中でもメタボの人に異常が多いね。
でも、メタボがなくても2人に1人は、
血糖、血圧の異常があるんだ！

高LDLの異常を示す方も
多いね。
メタボがあってもなくても
差はないね。

高血圧：収縮期血圧130以上または拡張期血圧85以上の方
高血糖：空腹時血糖100以上（随時血糖140以上）またはヘモグロビンA1c 5.2以上の方
脂質異常：中性脂肪150以上またはHDL（善玉コレステロール）39以下の方
高LDL：LDL（悪玉コレステロール）が120以上の方



八代市では、メタボ、メタボ非該当に限らず高血糖、高血圧、高LDLの異常が多い結果でした。
この状況は、動脈硬化（血管の壁が硬く変化するとともに、血管壁が厚くなり血液の流れが悪くなってしまう病態）を促進し、心筋梗塞や脳梗塞など命にかかわる病気を発症したり、その後遺症で不自由な生活を強いられる危険性を高めます。

メタボ非該当と言われても安心はできないですね!!



2009年6月1日号
発行：
八代市健康増進課
[八代市保健センター]
TEL 0965-32-7200

健診でメタボ改善が必要な方、メタボでなくても健診結果が心配な方には保健指導を実施しています！！

昨年も多くの方が、保健指導を受け、生活改善に成功し、健康な体を取り戻されています。

保健指導では、まず保健師や管理栄養士が健診結果の見方を説明します。その後、どのように生活を改善していくのかをいっしょに考え、実践できること（生活改善目標）を決めて支援していきます。



<生活改善目標の例>

- ・毎食のごはんの量を2杯から1杯にする。
- ・缶コーヒーは糖分入りでなく、無糖を選ぶ。
- ・間食は一日1回で低カロリーのものを選ぶ。
- ・ウォーキングを毎日30分する。
- ・筋肉トレーニング2種類を1日10回ずつする。…等



生活改善の第1歩は、特定健診を受けることから始まります！

平成21年度特定健診の申し込みがお済みでない方は、**八代保健センター（電話32-7200）**までお電話ください。

私頑張ってますコーナー



Yさん 45歳 男性 職業（農業） メタボ基準該当（積極的支援該当）

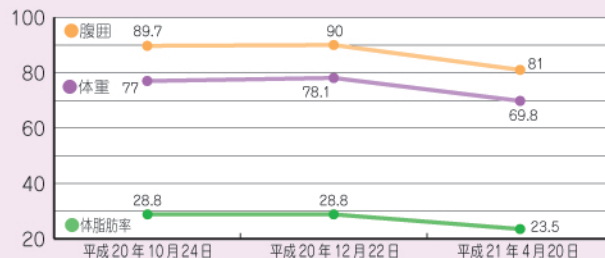
●29歳の時、腰の手術を受け、体重が10kg増量し、80kgになり、ご飯は毎食2杯(480g)、夜にアイスクリームを食べ、週3～4回は夜食にラーメン屋で大盛りラーメンを食べる生活を続けていました。

特定健診結果（平成20年10月24日）

体重77.0kg、身長174、BMI25.4、腹囲89.7cm、
中性脂肪227mg/dl、血糖値164mg/dl、LDL160mg/dl

- Yさんは、1～4の生活改善目標を立て、メタボ改善に取り組み始めました。

- 1.ご飯の量を1杯(240g)にする
- 2.夜の間食のアイスクリームをやめる
- 3.麺類をごはんのおかずにならない
- 4.仕事で体を動かす



血液検査結果（平成21年4月29日）

中性脂肪83mg/dl、血糖値129mg/dl、
LDL165mg/dl

検査結果も
改善中です！

本人のコメント

指導を受けて、食べすぎていたことに気づき、自分で調節して食事ができるように頑張りました！

保健師のコメント

3ヶ月で3.9kgの減量計画でしたが、4ヶ月で8.3kgと倍のペースで減量され、いろいろ改善工夫されたことに感服です。今の体重を維持してってください。

ワンポイントレッスン「～あしたの健康のために～」

テレビを見ながら、ももの表の筋力トレーニングです。膝痛予防になります。



上げる足の足首は、立てた状態で行ってください。曲げた膝よりやや下の高さまで片方の足を上げて、その状態を5～10秒程度維持してください。

注意点

- ①呼吸を止めずにゆっくり行う。
 - ②使っている筋肉を意識して行う。
 - ③痛みがあるときは無理をしない。
- 10回×1セット～はじめてみましょう。

資料提供：くまもと健康支援研究所