

## 衛生委員会報告

### ～第29回 メタボリックシンドローム・インフルエンザの予防接種について～

過食・運動不足により内臓脂肪蓄積が血糖・血圧を上昇させ、脂質代謝異常を引き起こし、心臓病や脳卒中などの動脈硬化性疾患を招きやすくしてしまう複合した病態のことをメタボリックシンドロームといいます。

心臓病と脳卒中を合わせると日本人の死因の1/3を占めますが、このいずれもが動脈硬化が原因でおこると言われています。動脈硬化の原因としては、高脂血症、高血圧、糖尿病、肥満などがあげられています。

これらの危険因子が重なるほど、動脈硬化によって起こる心臓病や脳卒中の危険が高まることがわかっており、4つの危険因子すべてが重なり合えば危険は何十倍にもなります。

又、肥満のうちでもおなかに脂肪がたまる内臓脂肪蓄積が動脈硬化を進行させるおもとの原因であることがわかってきており、内臓脂肪蓄積があれば、高脂血症や高血圧、糖尿病などがおこりやすくなり、これらが重複しその数が多くなるほど、動脈硬化を進行させる危険が更に高まります。

#### □予防

内臓脂肪蓄積を引き起こす最大の原因が、過食と運動不足です。

メタボリックシンドロームを改善・予防するには、過食と運動不足を解消して、内臓脂肪を減らすことが大切です。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、増加しやすいが減りやすいという特徴があるので、食事量を減らし運動量を増やす、この二つを併せて行うのが効果的です。

メタボリックシンドロームの改善にはそれほど厳しい目標設定は必要ありません。現体重の5%を、3～6ヵ月かけて減量するだけで十分です。それだけで、血糖、血清脂質、血圧の値も改善され、内臓脂肪も減り、メタボリックシンドロームの危険を回避することができます。

#### □食事

3～6ヵ月で体重の5%を減量する目標を達成するには、食事で摂取するエネルギーを運動で消費するエネルギー以下にすればいいのですが、食事を減らしても栄養バランスをくずさないよう注意しましょう。

※栄養バランスを考える際、食事バランスガイドなどが参考になります。

<http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/nozomasiisyokuseikatu.html> (農林水産省)

又、肥満や内臓脂肪蓄積につながりやすい以下のような食習慣をしてはいないか注意してください。

- 朝食を抜くなどの不規則な食事
- おなかが満足するまで食べる
- 早食い
- 寝る前の食事や飲酒
- よく間食をする
- 運動

メタボリックシンドロームの改善には消費エネルギーを増やし、1日のエネルギーの出し入れをマイナスにして、エネルギー貯蔵庫である内臓脂肪を減らしていくことが必要です。

体にたまった脂肪を減らすには、息が切れるような激しい運動ではなく、呼吸が十分できる、ウォーキング、軽いジョギング、サイクリング、水泳など、ややきつい程度の運動（有酸素運動）が効果的です。

運動は消費エネルギーを増やすとともに、筋肉量を増やして基礎代謝を高める効果もあります。基礎代謝が増えれば、減量のあとのリバウンドもおこりにくくなり、太りにくい体になります。

日常生活の中で積極的に体を動かす、軽い運動を続ける、筋肉を鍛える運動を取り入れる、この3つを習慣にすることがメタボリックシンドロームの改善・予防に繋がります。

メタボリックシンドロームは、血糖、脂質、血圧が治療を要するほど高値でなくても、動脈硬化が進行しやすい大変危険な状態です。生活習慣病を未然に防ぐために、普段から生活習慣の改善を心がけることが一番重要です。

□参照サイト

<http://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/metabolic/index.html> (e-ヘルスネット)

#### ◇インフルエンザの予防接種について

インフルエンザの流行時期は12月から3月にかけてです。

手洗いは手指などに付着したインフルエンザウイルスを除去するために有効です。外出後などはしっかり手を洗いましょう。

パーソナルアシスタント町田では下記の条件でインフルエンザの予防接種費用を負担いたします。

- ・希望者のみ（アレルギーがある人などは注意が必要です）
- ・新型ワクチンなど種別を問わず、年度中1回分の予防接種費用を負担いたします
- ・領収書は原本で、宛名は（有）パーソナルアシスタント町田でお願いいたします