こんにちは保健師です 147

生活習慣が大きな鍵

このところよく耳にするメタボリックシンドローム。腹囲が基準より多く（内臓脂肪型肥満）、さらに高脂肪・高血糖・高血圧（生活習慣病）の二つ以上がある状態です。これが10年、15年と経過して糖尿病、心臓病、脳卒中という身体的にも経済的にも生活を脅かす病気につながります。町の医療費でも50％以上を生活習慣病が占めています。

広報5月号で、平成18年度の基本健診の結果から、40代男性の肥満の割合が高いとお知らせしました。特にメタボリックシンドロームについての要注意は30代～40代の働き盛りの男性です。仕事も忙しく、食事・生活等が乱れやすくなる年代です。この頃の生活習慣の積み重ねが後々大変な病気となります。

下図を見てください。54歳で脳梗塞になった他市の事例です。初めは肥満から徐々に変化しています。内臓の脂肪細胞から生理活性物質というものが分泌されるため、血圧を高くし、血糖を上げ、血液はドロドロになり、血管を傷め続けます。途中で生活の方向転換も無く、無症状に過ごした後、50代で脳梗塞や心筋梗塞を起こしています。倒れるという最悪な状況になる前は共通して無症状の静かな期間があるといわれます。

生活習慣病は生活の仕方で多くが予防できます。そのため若いうちから生活を見直すことが大切です。

来年以降、町や会社の健診は、生活習慣病予防（メタボリックを焦点に）の考え方が強くなります。今年の健診からあなたのメタボリック対策をしましょう。

◎問い合わせ　子育て介護課　小川
☎内線309

54歳　脳梗塞

（生活習慣病健診・保健指導のあり方に関する検討会　尼崎市　野口みどり氏提供資料）

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳
検査結果	肥満（BMI 25以上）																				
									高中性脂肪（血液中の中性脂肪が増える）												
											高血圧（血圧が高くなり血管を傷める）										
											高尿酸（痛風の原因）										
											低ＨＤＬ血症（血管内を掃除する善玉コレステロールが少なくなる）										
											高ＬＤＬ血症（悪玉コレステロールが増える）										
治療																			一過性脳虚血治療		
																					脳梗塞治療

ヘルスアップ教室

参加者募集！

脱メタボリック宣言！

近年、生活環境の変化や高齢化に伴い疾病に占める生活習慣病の割合が増えてきています。生活習慣病の多くは、食事や運動などの日常生活を見直すことにより、その発症や進行を未然に防ぐことができるといわれています。

国保ヘルスアップ事業では、生活習慣病予防・改善を目的にヘルスアップ教室の参加者を募集します。

▼どんなことをするの？

①身体測定
②運動教室
③栄養相談
④個別面談等

▼対象者

①大磯町国民健康保険被保険者
②基本健診等を受けられた方で、腹囲と（血清脂質・血圧・血糖）の三項目のうちの二つ以上が次の基準に該当する方。

○腹囲
男性85cm以上、女性90cm以上

○血清脂質
中性脂肪150mg／dl以上またはＨＤＬコレステロール40mg／dl未満

○血圧
最高血圧130mmHg以上または最低血圧85mmHg以上

○血糖
空腹時血糖110mg／dl以上

③現在、健康状態に大きな問題がなく定期的な通院をされていない方
④全ての教室の日程に参加できる方

▼定員

しっかりコース24名、かろやかコース30名

応募多数の場合は、健康診断結果を加味した抽選とさせていただきます。

▼募集期間

8月1日（水）～8月8日（水）

▼募集方法

参加希望者は、窓口に備えてある申込書・同意書に必要事項を記入し、平成18年度に受診した基本健康診査等の結果を添付して申込みください。

◎問い合わせ　町民課
☎内線274・247

19年度大磯町国保ヘルスアップ教室　各コース日程　※会場はすべて保健センター

しっかりコース	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
対象年齢：40～64歳 期間：6か月	9月1日（土） 14:00～16:30	9月15日（土） 1人40分	9月29日（土） 14:00～16:30	10月13日（土） 1人40分	11月10日（土） 14:00～15:30
	第6回	第7回	第8回	フォローアップ	
	12月8日（土） 1人40分	1月12日（土） 14:00～15:30	3月1日（土） 14:00～16:00	3月8日（土） 14:00～15:30	

かろやかコース	第1回	第2回	第3回	第4回
対象年齢：40～74歳 期間：6か月	9月13日（木） 14:00～16:30	9月27日（木） 1人40分	11月1日（木） 14:00～16:00	3月6日（木） 14:00～16:00