

# 笑顔のために できること

Something  
We Can Do  
For Our Smile

「あなたは病気になりたいですか」と聞かれて、「はい」と答える人はいません。では、「病気にならないために気をつけていますか」という問いに「はい」と答える人が多いかといえばそうでないのも現状です。「いつまでも健康で、笑顔で暮らしたい」そんな皆さんの願いをかなえるため、町ができること、あなたができることについて考えます。

あなたの健康を脅かす存在、それが「メタボ」

いつまでも健康で、笑顔で暮らしていくためには、心身ともに健康であることが重要です。しかし、心と体のどちらかが悪化してバランスが崩れてしまうと、それが病気の引き金になっ

てしまいます。

体から病気の引き金になる原因として、ここ数年で特に注目されるようになったのが、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）です。

メタボとは、内臓脂肪型肥満（内臓肥満・腹部肥満）に高血糖・高血圧・高脂血症のうち2つ以

上を合併した状態のことです。

現在、40歳から74歳までの男性の2人に1人、女性の5人に1人という割合で、メタボが強く疑われるか、予備群の状態にあるといわれています（図2、3）。

高血糖や高血圧はそれぞれ単独でも重大な病気を引き起こすリスクを高める要因ですが、これらが多数重積すると相乗的に動脈硬化性疾患の発生頻度が高まるため、高コレステロールに匹敵する強力な危険因子として、近年、世界的に注目されています。また、わたしたち日本人は、民族的特徴から、米国人よりこのメタボリックシンドロームに悪影響を受けやすいという研究結果も発表されています。

わたしたち日本人の3大死因は「悪性新生物(がん)」「心臓」「脳血管疾患」です。これらの病気が少なく、ある日突然発症して、わたしたちを重篤な状態に陥らしめることから「サイレントキラー」とも呼ばれ恐れられています。メタボを放置していると、生活習慣病に進行し、しだいにこれらの病気を発症する可能性を高めます(図1)。メタボはわたしたちの健康にとって、非常に危険な存在であると言えます。



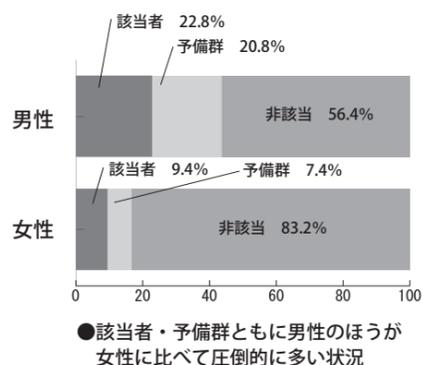
メタボを早期に改善し、生活習慣病を発症するリスクを減らすことが、わたしたちの健康を守るために、非常に重要だと言えます。

### 特定健康診査・特定保健指導を知っていますか

生活習慣を改善し、メタボを防ぐと言っても、具体的な方法が分からない。そんな人も多いと思います。メタボやその予備群を早期に見出し、それを改善するための手段の一つとして、特定健康診査と特定保健指導があります。

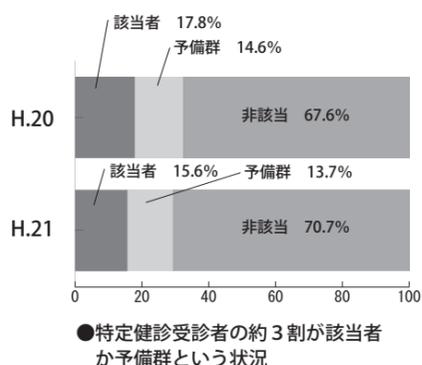
特定健康診査は、国の医療制度改革に伴い、20年4月からスタートした健康づくりの事業で、メタボを早い段階で見つける健診です。町では国民健康保険が

(図3) 21年度のメタボ判定の男女別比較



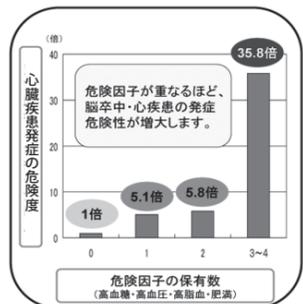
●該当者・予備群ともに男性のほうが女性に比べて圧倒的に多い状況

(図2) メタボ判定の状況



●特定健診受診者の約3割が該当者か予備群という状況

(図1) 危険因子の数と心臓疾患発症関係図



厚生労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査より

### 生活をあらためることで「メタボ」は防げる

メタボは、食べ過ぎ、運動不足や喫煙などの悪い生活習慣の積み重ねに起因しています。つまり、生活習慣の改善によって予防・解消が可能だということです。

# 健康のため、すべての人に 適度な運動をしてほしい



## 渡部加代子 保健師

**Profile**  
町民生活課 国保年金業務勤務  
町民生活課の保健師として、特定健康診査、特定保健指導開始時より担当として携わっている

自分のお腹を見て「このままではよくないな」と思っている、なかなか動き出せない。最初の一步を踏み出すこと。実はそれが一番大変なことなのです。

そのきっかけになるのが特定健康診査であり、特定保健指導です。特定保健指導は、6カ月間の取り組みになりますが、この取り組みが利用者の皆さんの健康寿命を延ばし、5年後、10年後の健康につながるものであると、私たちスタッフは確信しています。

特定保健指導が目指すゴールは、メタボの予備群である対象者が、普段の生活を見直し、行動を変えることで、健康状態を向上させることです。

メタボになってしまったら生活習慣の改善が必要です  
それでは、メタボにならないためには  
どんな生活を送ればいいのか

どんなことに気をつければ  
メタボは防げるのか  
保健指導に携わった2人に聞きました

皆さんが健康な生活を送るために、食の知識は切り離せません。現在、食の欧米化や慢性的な運動不足で、肥満をはじめとする生活習慣病になる人が増えてきています。問題となるのは、食事のとり方や内容です。

まず自身の生活を振り返ってみましょう。食事は食べ過ぎていませんか。運動はしていますか。

人が太ったりやせたりするのは、摂取エネルギーと消費エネルギーの収支によります。「毎日歩いているのにやせない」「ご飯の量が少ないのにやせない」という人は、動いて消費した分より、多く食べているということが考えられ

そのためには、まず「何かをやってみよう」という気持ちを持つてもらうことが第1目標。次はその行動を継続してもらおうことが第2の目標となります。

特定保健指導は、1グループ10人前後のグループ支援で実施します。グループ支援では、同じ立場にあるメンバー同士が話し合うことで、自分のことに「気づき」「考え」「決定」「行動する」、さらにそれを「継続する」ということに取り組みやすくなるという利点があります。

20年度、21年度と特定保健指導を実施してきましたが、ほとんどの皆さんに何らかの効果が現れています（最高度

ます。ご飯を食べない代わりに間食したり、運動したからといってたくさん食べたりにしては、やせるわけがありません。

自分の健康のためとはいえ、長年の習慣を変えるのは容易なことではありません。いつも食べていたもの、大好きなものを我慢するのは、ストレスがたまるものです。

食べる量は譲れないという人は、中身を変えてみてはどうでしょう。お菓子を洋菓子から和菓子に代える、脂身の少ない肉にする。青魚を白身の魚に代える。などの工夫で、カロリーを減らすことができます。

脂ののっているものやこ

体重10<sup>kg</sup>、腹囲10<sup>cm</sup>以上減少した人もいます。

わたしたちのさらなる願いは、6カ月間だけの取り組みで終わらずに、生涯の健康習慣として皆さんの生活に根付いたものにしてもらうことです。その後のフォローアップとしての健康づくり事業も展開していきますので、利用してください。

特定健康診査や特定保健指導に該当しない人でも、健康のために適度な運動をすることは大切です。メタボにならないため、毎日の生活の中で比較的取り入れやすいウォーキングや筋力トレーニングなどをおすすめします。

例えば、ゆつくりと30分間散歩をするだけで、約80<sup>kcal</sup>、ジョギングならその倍の160<sup>kcal</sup>を消費することができます。30分間筋力トレ

てりしたものを食べたいという人は、量を半分にするか、回数を減らしましょう。そのかわりに野菜、海藻、キノコやこんにゃくなど、低カロリー食品を多くとるようにします。

外食が多い人も、かつ丼定食ならゆでしゃぶ定食に、ラーメンならおそばにするなど、なるべく野菜が多いものやさっぱりしたものを選んでみましょう。

これからの季節、町では山菜などが採れます。おひたしは、かけ醤油ではなく、つけ醤油で食べる。天ぷらにつける塩を少なめにする。などが、皆さんの健康を守ります。また、町にはそばという特産品もあります。そばにはルチンが多く含まれていて、動脈硬化などの予防に効果があります。低エネルギー



健康運動指導士によるストレッチ



特定保健指導の中で野菜について講義

で栄養価の高い町の名物、おそばも食生活に生かしてほしいと思います。

我慢してばかりでは、つらくなります。時には、好きなものをお腹いっぱい食べたいという日もあるでしょう。そんな時は、思い切って食べてしまいましょう。

その代わり、次の日の食事を考えること、その分運動をすることなど、自分なりに工夫することが大切です。



## 矢内あゆみ 栄養士

**Profile**  
教育総務課 教育総務業務勤務  
昨年までは保健福祉課の栄養士として、保健指導や食生活改善推進などに携わる

# 食事を制限するよりも ストレスなく食べる工夫を

# 「メタボ」でなんかいられない

自分や家族の笑顔を取り戻したい  
特定保健指導を受け、生活習慣の改善に  
取り組んだお2人に話を聞きました。



実際に使っていた記録表を見せていただきました

「指導以前は、お腹いっぱいご飯を食べていました。腹八分目どころか、腹十二分目くらいまで食べていましたね。甘いものも大好きで、食後にアイスクリームやお菓子を食べたり、ジュースを飲んだりしていました」と笑う泉さんは、保健指導を機に生活の改善に取り組みました。

「月1回の指導に行くのがすごく楽しみになったんです。次に行く時には、測定した数値がどう変化しているんだろうと考えると楽しかったですね」と振り返ります。

歩くことが一番体に良いと聞いた泉さんは、近所の移動に車を使うことをやめ、努めて歩くようにしました。「もともと運動は嫌いじゃなかったのですが、楽しんで取り組めました。指導で教えてもらった運動は自宅でもやりました」と笑顔を見せ



指導後、大坂さんの腹囲は10センチ以上減りました

「実は数年前から今と同じような診断結果が続いていました。だからメタボと聞いてもそれほど驚きはしませんでした。自分でも、かなり太くなっているな、何とかしなければと思っていましたので、保健指導に抵抗はありませんでした」と話す大坂さん。しかし、最初はどんなことをやらされるのだろうと不安もあったと言います。

「指導を受けに行くと、同じ境遇の皆さんがたくさんいたので、お互いに冗談などを言いながら、楽しく取り組むことができました。何とかしたいと思っていても、1人で実行するのはなかなか難しい。しかし、同じ境遇の皆さんと一緒に頑張る気持ちも強くなるので、良かったと思います」と大坂さんは当時を振り返ります。

「指導後は、なるべく決

まった時間に食事をし、量もほぼ決められた範囲内で収めるようにしました。週に2時間以上の走り込みをするなど運動も欠かさないようにしました。特に頑張ったという意識はありませんが、体質改善のために良いと思われることは進んで実行しようと思っていたので、自然にできました」と話す大坂さんの取り組みは、2ヶ月が過ぎたころから徐々に結果となって表れはじめました。

「初めはどうせ三日坊主と思っていた様子の家内も、実際に体重が2kg、5kgと減少してくると、大変驚いていました。妻の反応に、わたしもうれしくなりました」と笑顔の大坂さん。

「指導を受けて本当に良かった。保健師や栄養士の皆さんの健康についての知識やそれに基づいた指導は、まさに「目からうろこ」。大変参考になりました。いろいろとお世話になった保健師さんへの場を借りてお礼を言いたいです」と感謝を口にする大坂さん。今も毎日の体重測定と運動は

ひざが痛くて通っていた病院で、先生に「体重を減らすのが一番いい」と言われていた泉さん。「痩せてからひざの痛みがなくなりました。一石二鳥です」と笑います。「保健指導を受けて、本当に良かった

る泉さん。

「食生活も変わりました。夫が好きな肉が多かった食事から、野菜や魚が中心の料理が増えました。血圧が高めだったので、塩分を減らしたり、少ない油で料理をしたり工夫をしました。好物のマヨネーズもノンオイルのドレッシングに変えました」食生活の改善は、泉さんだけでなく、家族の皆さんの健康にもいい影響を与えているはずですよ。

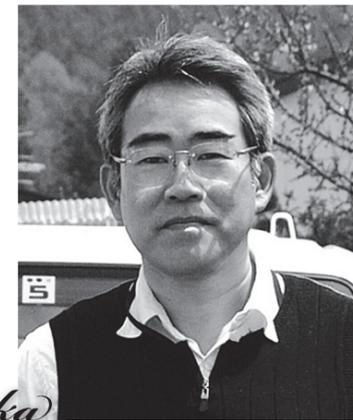
そんな泉さんの姿を見て、夫の善治さんも快く協力してくれました。「鉄棒があったらいいかなって言ったから、小屋に鉄棒を作ってくれました。家族の協力があってから続けられたのだと思います」と話す泉さん。指導の結果、体重は5kg以上減り、腹囲も細くなったそうです。

## Inter view



泉 とき子 さん  
町内西久保在住 60歳

*Tokiko Izumi*



大坂 もとひろ 元浩 さん  
町内川桁在住 53歳

*Motohiro Osaka*

欠かさず、食事にも気を付けているそうです。これからの目標を尋ねると、「さらなる体質改善に取り組み、20代後半ぐらいの体形を取り戻したいと思えます」と笑顔で語りました。

と思います。一緒に指導を受けた仲間と会えなくなるのが名残り惜しいくらいでした。気を抜いたら体重が少し増えてしまったので、これからももう少し頑張ってください。次は別な健康教室で仲間たちと再会したいですね」と笑顔で話しました。

### 取材を終えて

いつまでも健康で、笑顔で暮らすためには、自分の体の状態を知り、普段から健康管理に気をつけて生活することが重要です。

メタボと判定されない、ヤセ型の人でも、健康であるとは限りません。だからこそ、普段から自分の体について、よく知っておくことが必要なのではないでしょうか。

わたしたちの住む猪苗代には、雄大な自然が広がり、その中には名所、旧跡が点在しています。散歩がてらその自然を眺めながら歩くこと。旧跡を訪ね、わが町の歴史に触れること。それは、わたしたち町民がすぐにもできる、ぜいたくな運動です。

「食」についても同じことが言えます。

欧米化が進んだ食事と上手に付き合うことも一つの方法ですが、昔からわたしたち日本人が食べてきた日本食は、世界に認められた健康食です。地元の食材を

使い、この町に、この国に伝わる料理を食べること。それもわたしたちにできる、健康管理の一つでしょう。そしてもう一つ。

満腹になるまで食べたいときや我慢しているたばこを吸いたいとき、さまざまに誘惑に負けそうなとき、自分の健康は、自分1人のものではないと考えてはどうでしょう。

あなたの健康が、あなたの笑顔が、家族や周りの人たちの笑顔にもつながっているとしたら。

大切な人の笑顔を守るため、何かができる気がしませんか。

特集 笑顔のためにできること  
終わり

