

# 予防の一步は肥満防止 毎日の生活に体を動かすことを 取り入れて

期間と数値の目標を  
立てることからスタート

メタボリックシンドロームは、高血圧症や糖尿病などの生活習慣病の予備群です。そのため、まずはメタボリックシンドロームにならないよう予防する、もしなったら生活習慣病に進まないようにすることが重要です。



熊本大学大学院 医学薬学研究部  
代謝内科学 荒木 栄一 教授

メタボリックシンドロームにならないためには、まず肥満にならないこと。ウエストを1センチメートル減らすには、体重を1キログラム減らす必要があります。例えば3カ月で3キログラム減らす、といった期間と数値の目標をまず立てることが大切です。かなり肥満が進んだ人でも、取りあえず3キログラム減量すると状態が改善するといわれます。減量するには食事量を減らせばいいのですが、それだけでは筋肉も減ってしまいますから、適度な運動が必要です。

## 運動の長続きのコツは 「仲間を持つこと」「生活習慣に取り入れること」

しかし、運動を続けるのはそれほど簡単ではありません。長続きするコツの一つは、ご夫婦や友人など一緒に運動できる仲間をつくることです。また、車やバスでの移動を徒歩や自転車に変える、エレベーターに乗らず階段を使う、これだけでも十分な運動になります。運動する時には脈拍に注意して、65歳以上の方は1分に100を超えないぐらい、それ以外の方も120を超えないぐらいの運動量が適正とされます。もう一つ大切なのは、毎日体重を量る、万歩計を持ち歩くなど、体重や運動量を「意識」すること。そうすることでやる気を持続することができます。

メタボリックシンドロームのチェックで注意してほしいのは、診断基準には上限が設定されていないことです。仮に1つでも治療域になる数値があれば、例えば血糖値が126ミリグラム以上になれば、「予備群」などではなく糖尿病ですから治療が必要です。いずれにしても、メタボリックシンドロームを意識することで生活習慣病を予防してほしいですね。

## メタボリックシンドローム予防・改善のキーワード「運動3:食事7」

メタボリックシンドロームを予防・改善するには、何より内臓脂肪を減らすことが重要です。腹囲を1cm減少(=内臓脂肪を1kg減少)させるためには、7,000kcal分のエネルギーを減らす必要があります。1カ月に1kg減のペースなら、1日当たりに減らすエネルギーは約230kcalでOK。これを運動3:食事7の割合で減らしていくのが長続きする秘訣です。



7,000kcal

÷ 30日 =

1日当たりに減らすエネルギー  
約230kcal

230kcal/日

運動で70kcal消費

食事を160kcal減

運動 3 : 食事 7

 速歩 10分 40kcal	 普通歩行 10分 25kcal	 洗濯 20分 40kcal	 階段昇降 5分 35kcal
 炊事 20分 40kcal	 自転車 20分 80kcal	 テニス(シングルス) 20分 160kcal	 軽いジョギング 30分 200kcal

 あめ(3個) 20g 80kcal	 缶コーヒー(1缶) 250g 95kcal	 ポテトチップス(小1袋) 30g 160kcal	 クリームパン(1個) 60g 180kcal
 ショートケーキ(1個) 150g 390kcal	 ビール 350ml 140kcal	 焼酎(1合) 180ml 263kcal	 ワイン(グラス1杯) 100ml 73kcal

※体重80kgの人として計算した場合

出典:保健指導における学習教材集(厚生労働省)

## 病は未然に防ぐ 来年度から、健診制度が変わります

平成20年4月から、医療保険者(国保・被用者保険)による、40歳以上の被保険者・被扶養者への、メタボリックシンドロームに着目した健診や保健指導の実施が義務化されます。これにより、メタボリックシンドロームの程度に応じて、一人一人に合った指導や支援が行われ、糖尿病などの生活習慣病を未然に防ぎます。



お問い合わせ先

熊本県健康づくり推進課 生活習慣病対策室

☎ 096-333-2252 FAX 096-383-0498

電子メール kenkousuisin@pref.kumamoto.lg.jp