

只見町の健康課題

皆さんが受診している特定健診（メタボ健診）の結果は、加入している各医療保険を通じて健康課題の分析が行われています。只見町の健康課題は、メタボリックシンドロームです。BMIに比較して腹囲が大きく、内臓脂肪が蓄積されている、または内臓脂肪が蓄積されたまま四肢の筋肉が衰えてしまった方が多いのではないかと思います。

「体ががっしりして大きい」ととても力強い印象がありますが、それは筋肉や体力があり、健康的に見えることが大前提です。BMIが標準以下で筋力が無いと、疲れやすく体力がなくなってしまう、仕事や活動をするための持久力が欠けます。いきいきと活動力がある生活を送るには、「筋力の維持」や「体力維持」が重要です。

内臓脂肪の蓄積がもたらす弊害

平成20年から医療制度改革により、メタボ健診が各医療保険者に義務付けられました。特定健診では、腹囲を測定して内臓脂肪の蓄積を予測して生活習慣の改善を図るための保健指導が行われています。

内臓脂肪の蓄積により、アディポサイトカインと呼ばれる物質が合成・分泌され、血液中の糖質や脂質、血圧のコントロールなどに大きな影響を与えます。そのため、内臓脂肪が必要以上に増えると、次のようなさまざまな悪影響が出てきます。

インスリン抵抗性（インスリンの働きがよくない状態）を悪化させる。

血液中の糖質を増やし、
血糖値を上昇させる原因となる。

蓄積された脂肪が分解されて、
再び血液中に入りやすくなる。

血液中の中性脂肪や
コレステロールを増やす原因となる。

血圧を維持する物質の機能が低下し、
反対に上昇させる物質が分泌される。

血圧の上昇をまねく原因となる。

メタボリックシンドロームと肥満症

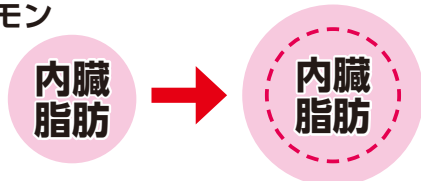
メタボリックシンドロームは内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、血圧上昇、空腹時の高血糖、脂質の異常値などがみられる状態のことをいい、心筋梗塞などの原因となる**動脈硬化のリスクを高め**ます。

また、メタボリックシンドロームとよく似た病態に肥満症があります。肥満症とは体格指数（BMI）が25以上であり、かつ肥満が原因となる10の健康障害（耐糖能障害や2型糖尿病、脂質異常症など）のうち1つ以上がある場合と定義されます。

いずれも、重篤な健康問題を引き起こす可能性があります。

内臓脂肪細胞の巨大化が悪玉ホルモンを増やす！

内臓脂肪が巨大化すると増える
悪玉ホルモン



主な悪玉ホルモン

- 血圧を上げる……………アンジオテンシノーゲン
- 肝臓を悪くする……………TNF
- 動脈硬化を促進する……………HB-EGF
- 血栓を作りやすくする……………PAI-1
- インスリンの効きを悪くする…レジスチン

いったん内臓脂肪細胞に脂肪がたまりはじめると、さまざまな悪玉ホルモンが分泌されるようになります。この変化がメタボの元凶です。

内臓脂肪を減らすために

内臓脂肪は脂肪の中でも落ちやすいと言われています。筋肉を動かす時に内臓脂肪から使われていくため、運動し筋肉を動かしていると、内臓脂肪は自然に落ちていきます。

反対に筋肉を動かすことがないと内臓脂肪は蓄積していきます。そのため、体を動かすことや運動が嫌い、少しの距離でも歩きたくないという人は内臓脂肪が溜まりやすくなります。

適正体重を保つためには、運動することで筋肉量を増やし、より脂肪を燃焼させる必要があります。なお、筋肉量と耐脂肪のチェックには体組成計がオススメです。

アルコール摂取によるトレーニングへの影響

● 筋肉をつくる働きが低下

アルコールの摂取によって筋肉が分解、減少してしまうという研究結果が出ています。他にもトレーニングの弊害にもなるともいわれています。

トレーニングを行うことで、「テストステロン」というホルモンが分泌されます。テストステロンは、摂取したたんぱく質を合成させ筋肉を作るという働きを持っていますが、アルコールを摂取することで分泌量が減少するといわれています。そのため、アルコールの過剰摂取は、トレーニングの効率を落とすことに繋がります。

● 糖質・タンパク質の代謝の低下

アルコール成分は肝臓で分解・代謝されます。本来、肝臓は糖質やタンパク質の代謝を行っていますが、飲酒をすることでアルコール成分の代謝が行われ、他の成分の分解や代謝が遅れてしまいます。特にタンパク質は筋肉の増量に欠かすことができない成分のため、代謝が行われなければ筋肉の生成は行われなくなることになります。したがって、筋肉の増量を行う際は、トレーニング直後の飲酒を避けた方が良いでしょう。

いいからだづくりプログラム

健康な体づくり、ご自身の理想的な体系、生活習慣の修正を目指して、12月から2月までに全5回のからだづくりのための教室を開催しました。参加者の皆さんは開始時の体重の3～5%の減量や筋肉アップを目標に楽しく参加しています。

教室では、体組成計による分析を行い筋肉と体脂肪、体を構成する成分を測定・確認しながら、食事と運動によって健康的な生活を目指しています。



認知症予防講演会

朝日診療所の山並寛明先生を講師に「認知症予防講演会」を2月21日に開催しました。頭と体と心を健康に、認知症になってもいきいきと過ごすためのアドバイスがありました。認知症にならないためには、からだづくりと同様に運動や減塩といった生活習慣を適正にし、血圧等の基礎疾患の管理や地域の人との交流が大切です。

ご心配な方はかかりつけ医にご相談をお願いします。また、認知症になっても安心して生活できる地域であることが重要です。認知症のことを地域ぐるみで学びましょう。

