

食生活改善で延ばす健康寿命

メタボリック症候群 にならないために


市と県立大学は一年間にわたり、健診受診者の一部を対象に『けんこう長生き診断事業(食事調査)』を実施しました。皆さんの健康寿命は、どうしたら延ばせるのでしょうか？

はじめに

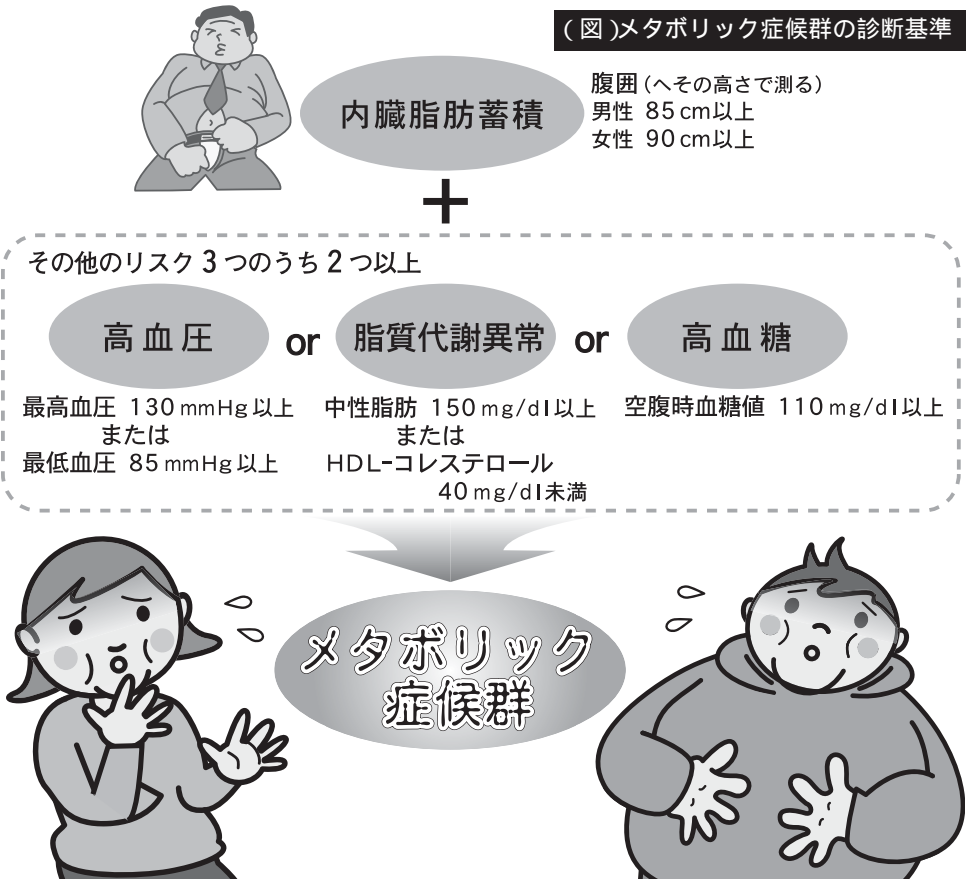
日本人の寝たきりの最も多い原因は、脳の血管の病気で、健康で長生きする期間(「健康寿命」)を延ばすためには、血管の病気になるような健康的な習慣を身につけることが効果的であり、健康診断で血管の病気と関係する検査値(血糖、血中脂肪など)に異常が見られはじめたら、

『けんこう長生き診断事業』の調査概要

実施時期 平成17年度、18年度
実施主体 伊豆の国市、静岡県立大学食品栄養科学部
対象者 住民基本健康診査を受診した40歳以上の市民のうち希望者
参加人数 平成17年度2,046人、平成18年度1,107人(男女比は約3:7)
 *うち2年間とも調査に参加した人は468人(男性135人、女性333人)
調査項目 身長・体重・腹囲・血圧測定、血液検査、アンケート



メタボリック症候群
最近マスコミを賑わしている「メタボリック症候群」とは、内臓脂肪蓄積型の肥満に、高血圧・脂質代謝異常・高血糖の三つのリスクのうち二つ以上を合併した状態のことです(左図)。これらのリスクは、単独でも疾患発生の可能性を高めますが、「メタボリック症候群」になると、相乗的に動脈硬化性疾患の発生頻度が高くなるため、予防・治療が必要なハイリスク状態であると言われております。今回の調査の結果、「メタボリック症候群」の人は、野菜、海藻を食べる量が少なく、アルコールの摂取量が多いという特徴がありました。



体重と食生活の関係
 一年間継続してプロジェクトに参加した人を、体重が増えた男性・女性、体重が増えなかった男性・女性の四つのグループに分けました(左表)。一年間で体重が減少した男性は、LDLコレステロールが低下し、肝機能の検査値(GOT、GPT、GTP)がすべて改善しました。そして、「栄養のバランスに気をつけている」、「自分にあった食事を量を知っている」割合が

1年間の体重の増減		
	減った	増えた
男性	栄養のバランスに気をつけている 自分にあった食事を量を知っている	エネルギー摂取量増加 野菜を食べる量の減少
女性	エネルギー摂取量減少 アルコール摂取量減少 栄養のバランスに気をつけている 間食減少	間食増加

(表) 体重の増減からみた食生活の変化

各10%程度増え、食事に関心を持つことで健康度が上昇しました。一方、一年間で体重が増えた男性は、エネルギー、アルコールをとる量が増え、野菜を食べる量が減るなど、食生活に偏りが生じた人が多くと言えます。

体重の減少した女性グループと増加したグループの原因をみると、男性とは異なっていました。体重が減少した女性は、栄養バランスに気をつけて、間食、アルコールを制限してエネルギーを摂る量を減らす努力をしていました。逆に体重が増加した女性は間食量が増えています。女性の間食を見直すことから始めるとよいかもしれません。

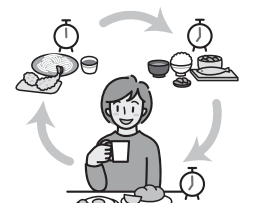


生活習慣を見直すことが重要です。生活改善の第一は食生活と運動です。今回、『けんこう長生き診断事業』で行ったアンケートでは、食品をどのような頻度で食べているかを回答していただき、食事の偏りがなければ判断し、結果を返しました。また、食事の知識や関心を持っていて、食べ方なども聞きました。

生活習慣を見直すことが重要です。生活改善の第一は食生活と運動です。今回、『けんこう長生き診断事業』で行ったアンケートでは、食品をどのような頻度で食べているかを回答していただき、食事の偏りがなければ判断し、結果を返しました。また、食事の知識や関心を持っていて、食べ方なども聞きました。

内臓脂肪を減らそう
 『メタボリック症候群』の予防には、お腹の中の脂肪(内臓脂肪)を減らすことが効果的であることがわかってきました。国は現在、健康づくりのための重点課題にこの考え方を採用しています。

同大学プロジェクトでは食生活を見直すことで内臓脂肪からくる肥満は克服できると考えました。健診などをきっかけに、自身の生活習慣を振り返り、健康に関心を持つことで健康寿命が延びると考えています。



問合せ 健康づくり課
 電話 05558(76)8014

We are 歯周病撲滅隊
 「早期発見が大切」
 歯周病対策委員・新元さん(六十二歳)

私が歯周病に関心を持ち始めたのは十四年前、市内のある熱心な歯医者さんとの出会いからでした。当時、私の歯周状況は歯ぐきから血が出る、体調が悪いと腫れる、歯が浮くような感じがあったり、ぐらぐらしたりするなど、今思えば最悪の自覚症状でした。そのぐらついた歯を抜いてもらおうと歯医者さんの門をたたいたのです。

診察結果は当然の事ながら、重度の歯周病でした。抜歯はせず、適切な治療と歯磨き方法の指導を受けました。時すでに遅し、とも思いましたが、定期的な通院治療と指導のおかげで、みがき残しがないよう(う)を忠実に励行したら、数カ月後には、なんと歯のぐらつきがなくなり、その他の自覚症状も改善されたのです。感激でした。『歯磨きって大切だなあ』と痛感し、それ以来、毎食後の歯磨きを生活習慣にしています。

現在も、定期検診・治療・歯磨きを継続していますが、進行した歯周病の完治は難しく、ある程度の改善と現状維持が精一杯です。十四年前、その歯医者さんとは総入れ歯だったでしょう。現在二十四本残っている歯を大切に、焼き鳥などのおいしさをいつまでも噛みしめる事が出来たらいいなあと思っています。

早期発見！今からでも遅くない！あなたも一度、歯医者さんで検診を！

問合せ 伊豆の国市歯周病予防対策委員会事務局(健康づくり課)
 電話 05558(76)8014

