

生活習慣病予防と 改善のための早期対策

一般社団法人 日本ダイエットスペシャリスト協会理事長・医学博士 永田 孝行

油断大敵、健康は自ら掴まないとどんどん逃げて行ってしまいます！

健康管理は誰でもが大切だと考えている筈です、誰でも実行しなければならないと思っている筈です、しかし多くの方々が実行できていないのが現状ではないでしょうか？それはなぜでしょう？

生活が不規則だからとか、毎日忙しくて時間がないなどと思いませんか？

そうしてやり過ごしていると身体の内部ではじわじわと疾患への引き金が引かれているかも知れません！

つまりその例として、①「血流悪化」によって、全身への栄養供給能力と酸素循環能力が低下すると共に血圧が上昇して動脈硬化へと進行するリスクが高まります。②「代謝の衰え」によって、エネルギーの吸収と発散のバランスが崩れて太りやすくなり、冷え性や浮腫で悩まされることもあります。③「筋肉の低下」によって、姿勢が崩れやすくなり、交感神経の働きが低下して活発に動けなくなったり、下半身の筋力が衰えることに伴ってロコモティブシンドローム（運動器症候群）で歩行困難やサルコペニア肥満となって体重は普通でも体脂肪率が高くなって疾病リスクが上昇すると共に痩せにくくなります。④「骨量の低下」によって身体のバランスが崩れると共に骨粗鬆症となって骨折しやすくな

ります。⑤「体温の低下」によって、免疫が低下して感染症に罹りやすくなり、疲れやすく回復が遅いことで老化が早まることとなります。

こうなってからでは症状の進行が防げなかったり、回復過程でのQOL（生活の質）の低下や食生活習慣も厳しくなり、回復に要する期間も長くなってしまいかねません。

メタボリックシンドロームによる生活習慣病を予防・改善するために！

また、医療に要する医療費がかさむことで将来的には国の財政も困窮してしまうことが予想されますので、厚生労働省は「高齢者の医療の確保に関する法律」をもとに2008年4月より40歳から74歳までの被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」を開始しました。

従来健康診断は生活習慣病の早期発見・早期治療を目的にして実施されてきましたが、特定健診ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に該当する人やその予備群を対象として病状が進行する前に生活習慣を見直し、運動習慣も取り入れながら改善させることを目的としています。

メタボリックシンドローム（メタボ）とは、肥満による腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上あれば内臓脂肪過多（内臓脂肪の面積が100cm²以上）とみなし、さらに血圧値、血清脂質

値、血糖値の三つの数値が各々異常となる基準値に満たなくても、二つ以上の数値が異常値に近ければ動脈硬化のリスクが高まる状態を言います。

特定健診によってメタボと判定されれば、特定保健指導によって改善させようとするのが狙いです。

これにより病状が進行してからの治療よりも医療費は削減できることを見込んでいます。

特に血糖値が高い状態では食後に上昇した血糖値を低下させながら元に戻すために必要なインスリンと言うホルモンの働きが衰えている(インスリン抵抗性)、またはインスリンを分泌させる膵臓の働きが衰えている状態です。

こうなってしまうと食事のたびに血糖値は上昇しやすく、太りやすくなることはさることながら糖尿病をはじめとした生活習慣病へと進行してしまいます。

各職場では毎年「特定健診(メタボ健診)」が実施されています。腹囲や血圧は自ら測定することができるので受診前に改善しておくことをおすすめします。

受診の結果でメタボと診断されると保健指導をすすめられることになり、体調管理が必須の職場では気まずい雰囲気になることもあります。

メタボと診断されてから改善に向けて頑張るよりもメタボを事前に防ぐ方が簡単で効果的なのです。

食生活と日常活動を見直して健康維持向上を目指しましょう！

では予防策や改善策としてはどうすればいいのでしょうか？

具体的に「食生活」と「日常活動」に分けて考

えましょう。

食生活

- ①必ず朝・昼・夕の三食はしっかり食べます。
- ②就寝2時間前には何も食べないようにします。但し、遅くに食べたからと言って就寝時間を遅くすることがないように注意します。
- ③原則として間食は控えます、もし間食が我慢出来なければ三食の分量を増やしてでも控えるようにします。またどうしても食べたい場合には、間食時間を5～10分以内として少量食べるようにします。
- ④炭水化物(ご飯・麺類・パン類)を若干少なめにして、その減らした分をおかずで補充します、つまり全体の食事は減らさず、大きく食生活を変えないことです。
- ⑤ご飯は硬めにして噛む回数を増やし、1日の少なくとも1食には酢、香辛料、野菜や海藻を使い、味付けの砂糖は控えめにします。
- ⑥牛・豚・羊などの脂身(動物性油脂)は出来る限り控えて、魚油(EPA・DHA)などの良質なオイルを積極的に補充します。
- ⑦毎食時には何気なく食べるのではなく、何を食べているのかを認識しながら食べるように心掛けます、そして次の食事では前回の食事内容を思い出しながら食事をする事で食べ過ぎを防ぐ効果があります。

日常活動

- ①毎日1回以上、立位でかかとの上げ下げ運動を20回続けます。
- ②午前中(朝方)に息がハアハアする程度迄、心拍数(100回/分以上)を上げます(5分以上)。
- ③1日の歩数を出来る限り多くするように工夫します。

- ④1日2回、深呼吸を10回行います（最大に息を吸って2秒止めた後、精一杯息を吐き切ります）。
- ⑤握力を最大限に発揮します（力一杯握ったら手指を伸ばす運動を10回繰り返します）。
- ⑥就寝以外では、なるべく横にならないようにします。

毎日このように「食生活」と「日常活動」を少しだけでも見直すことで健康維持増進策としては完璧に近づきます。

新年に年間の目標を立てるが結局は出来なかった第1位は「定期的に運動をする」でした！

「運動をする」と言うとジョギングやウォーキング或いは水泳やスポーツジム通いが思い浮かぶかも知れませんが今までの生活習慣を大きく変えるような計画は続かないのが普通なのです。

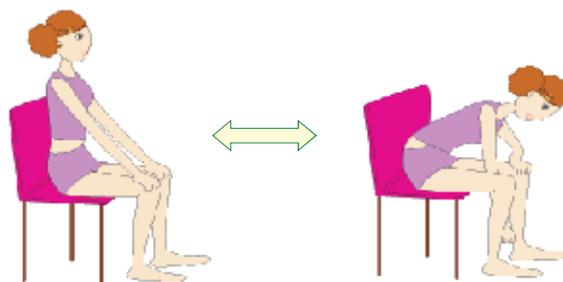
最近ではいきなり運動習慣をつくろうと思わず、日々の生活の中で活動する時間を増やそうとする「NEAT」(ニート)の考え方が主流になっています。

NEAT (Non Exercise Activity Thermogenesis) とは、特別な運動ではなく、普段の身体活動によるエネルギー消費を指す言葉であり、週1～2回の定期的な運動よりも日常の活動量を少しだけでも増やして毎日継続する方がかえってエネルギー消費となる運動量は多くなると言われています。

日常生活の中で簡単に出来る運動を紹介します

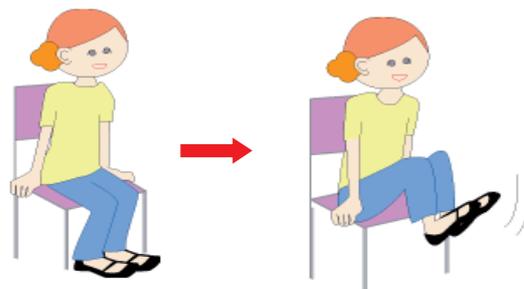
腰を捻ることによる柔軟性の維持と腰痛防止

右手で左足のかかかとに触れたら元の状態に戻り、左手も右足のかかかとに触れます。背筋を伸ばし、左右行います。左右交互に20回行います。



下腹部を鍛えることでたるみを解消します

下腹部に力を入れながら両膝をそろえて同時に引き上げます。膝を上げたら、そのまま5秒間静止します。これを10回繰り返します。





ボディバイブレーション (①～⑩を各30秒間素早く小刻みでブルブルさせる、①②は左右同様に行う)

永田孝行 著「10daysポイントダイエット」(高橋書店)より