

看護師からのひとこと!

看護師 赤澤ちづる

「最近メタボリックシンドロームってよく聞くねえ」
「食事、ストレス、運動不足」
「生活習慣病って怖いんだってねえ」

今、テレビからよく流れている某生命保険会社のCMです。耳にした方も多いと思います。

厚生労働省では生活習慣病を減らすことで、動脈硬化による脳血管障害や心筋梗塞、寝たきり介護老人を減らし、医療費削減をめざそうと「健康日本21」に取り組んでいます。中間報告によると生活習慣病の元となる肥満を減らす予定でしたが、逆に増えています。

策定時(2000年)にBMIが25以上の20〜60歳代男性は24.3%だったのが2005年には期待に反して29%に増加し、一方40〜60歳代女性は25.2%だったのが24.6%に減少。女性は意志が強いのか美容も関係するからか改善されています。

※BMI(ボディーマスインデックス)は肥満・やせを判定する指標。標準値22/肥満は25以上。
算出法・BMI=体重(kg)÷身長(m)の二乗

ケミコン宮城の肥満者はどのくらいか? 男性従業員を調べてみました(本社関係の従業員も含む)。なんと32%です。ムムム...

さらにメタボリックシンドロームにかかっている人はどのくらいいるのか? 腹周りの測定はしていないので健診結果のBMIデータから見えてきました。

メタボリックシンドローム

おへその周りが男性85cm以上、女性90cm以上に加えて「血圧がちょっと高め、血糖値がやや高め、血中脂質がやや高め」の中の2つ以上の項目が当てはまる場合をいう。

①ケミコン宮城全体でみた場合のメタボリックシンドローム(グラフ①)は25%です(これが多いのか少ないのかは? 一般的に40代以上の2人に1人はメタボリックシンドロームだといわれていますが、ケミコン宮城では20代も含んでいます)。

②肥満のグループ(グラフ②)とそうでないグループ(グラフ③)に分けてみました。一見して肥満グループのメタボリック度が高いことが分かります(ここには高コレステロール、尿酸値は含まれておりません)。

③グラフ④は肥満グループにスポットを当てたグラフです。やはり肥満⇨メタボリックシンドローム⇨生活習慣病(治療中30.2%)がみえてきます。(BMI25以下で治療中は12.1%)

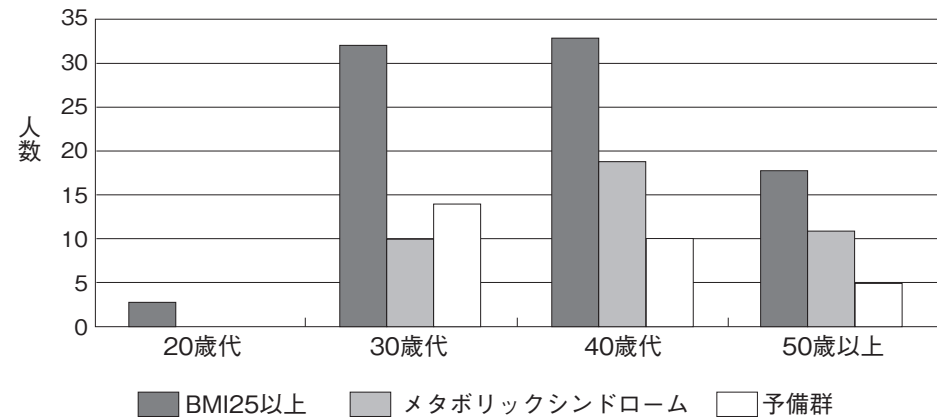
なお、メタボリックシンドロームは、30代あたりからもうしっかりと治療の対象となっております。またこの中にはメタボリックシンドロームというよりも「死の四重奏」といったほうが当てはまる方も数人おります。生活習慣病は薬に頼ってもなかなか治らないので本気で生活習慣を改善して欲しいものです。これで、なぜ私たちがしつこく体重をチェックするかがわかっていただけるかと思えます。2年後の健診には腹回りの測定が入ります。気にしましょうね。腹回り!。りんご型になつたお腹の中には黄色いブドウのような小さな粒々が内臓のすきまを埋め尽くしているのです。これを内臓脂肪というのですが、これは皮下脂肪よりも運動をすることで改善効果があるということです。だから声を大にしていうのです。

一に「バランス良い食事を腹八分目!」

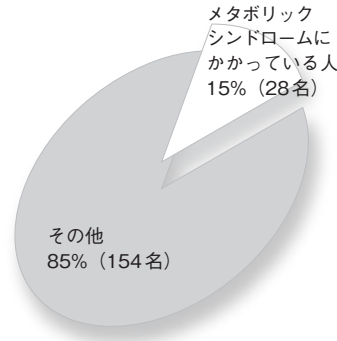
二に「運動! 軽く汗をかく程度のウォーキングなど!」

運動はなかなか実行に移せないものですが、みなさんも自分でできるものをみつけてください。実行あるのみです。将来寝たきりにならないよう、医療のお世話にならないよう心がけましょう。

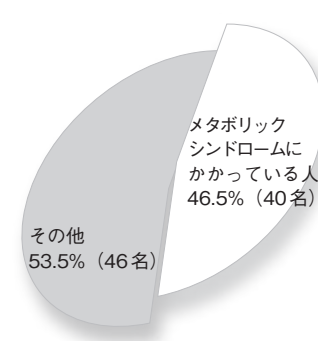
グラフ 4 BMI25以上の人の年齢別詳細



グラフ 3 BMI25未満の人でメタボリックシンドロームにかかっている人の割合



グラフ 2 BMI25以上の人でメタボリックシンドロームにかかっている人の割合



グラフ 1 ケミコン宮城でメタボリックシンドロームにかかっている人の割合

