

2月は「全国生活習慣病予防月間」です

毎年2月1日から28日までは「全国生活習慣病予防月間」です。生活習慣病の予防には健康診断を受け、自分のカラダの状態を知ることが大切です。今回は当センターにて、みなさまからよく聞かれる質問にお答えします。



みやぎ大崎 ぶつぷつ共和国
広報大臣

ピタ崎さん

※生活習慣病とは…「食生活、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」と定義されます。



「メタボについて教えてください」

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は単独ではなく、互いに関連して発症すること、さらに軽度でも生活習慣病の危険因子が重なると動脈硬化が急激に進行することが明らかになりました。これらの生活習慣病を引き起こす大きな要因が、おなかの中につく脂肪「内臓脂肪の蓄積」です。

- 「内臓脂肪の蓄積」を基盤に、「高血圧・脂質異常症・高血糖」が重複している状態を「**メタボリックシンドローム**」といいます。放置すると動脈硬化が急速に進行し、**命にかかわる心臓病や脳卒中を発症する割合が高くなる**ので、問題になっています。

「太っている」
だけでは、
メタボではない！



「メタボなので生活習慣の改善をしてください、といわれました。何をすればいいですか？」

内臓脂肪を減らすことによって、**高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は予防ができます。**

- BMI25以上の方は**現在の体重の4～5%の減量を目標に**、食事面と運動面を見直してください。
(食事だけ減らす・運動だけに取り組むとリバウンドする可能性があります。両方一緒に取り組むのが効果的です。)



「運動に取り組みたいです。朝と晩、どちらがおすすめですか？」

食前の方が脂肪が燃えやすく、食後は血糖上昇が押さえられる、といわれていますが、朝か晩でどちらが効果的ということはありません。むしろ、運動は習慣として継続することが大切です。運動しやすい時間・タイミングなどを検討し、持病がある方は主治医と相談しながら実施するのがおすすめです。

- まずは**1日10分 身体活動をプラスしてみましょ**う。「+10 (プラス・テン)」運動の時間がとれない方は、日常生活の中で**今より少しだけ活動量を多く取る**のがおすすめです。例えば…

犬の散歩を少し
長めにする



いつもよりピカピカ
に掃除！



いつもよりちょっと
遠くの駐車場に車を
止めて歩いてみる



エレベーターではなく、
3階までは階段を使う



歩数は1日8000歩が
目安です！

いかがでしたか？

「自分で減量が続かない」「何回やっても結果が出ない…」そんなときは、当センター保健師・管理栄養士にご相談ください！また、「特定保健指導」に該当になった方は、ぜひご利用ください。**ひとりひとりに最適な内容で、皆様をていねいにサポートします！**



みやぎ大崎 ぶつぷつ共和国
広報大臣
ピタ崎さん

大崎市民病院 健康管理センター

TEL:0229-23-3471