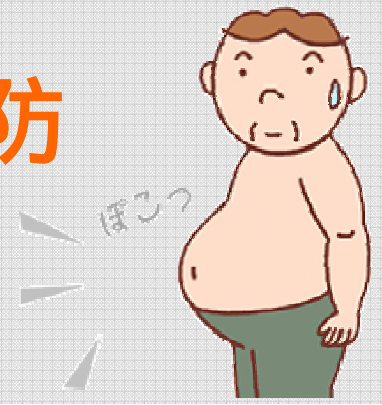


第3回 40歳からのメタボ予防

～メタボリックシンドロームが生活などに及ぼす影響について～

問い合わせ先 保健センター ☎25-1880



生活習慣を見直してみませんか。

「若い頃より体重が増えた」「昔のズボンが入らなくなった」という人はとても多いのではないのでしょうか。
年齢を重ねるにつれ自分の体に変化を感じる人が多くなり、それが当たり前のようになってきている人も多いと思います。
この状態をそのまま放置するとどうなるのでしょうか。

医療費が家計を圧迫？

食べ物が豊かになり、移動に車を使うことが多いなど運動不足の生活が続くことで、糖尿病をはじめとする生活習慣病になる方が増えています。小諸市の国民健康保険加入者の医療費分析の結果から、一人当たりの1か月間の医療費を疾患ごとに見ると左の表のようになります。小諸市では糖尿病にかかる医療費が多いことがわかります。

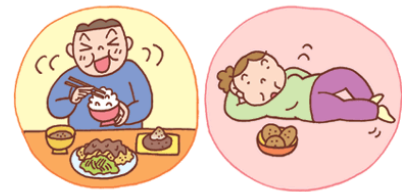
疾患	医療費
高血圧	24,410円
高脂血症	19,230円
糖尿病	40,450円
人工透析	486,380円

(平成18年5月 実績)

生活習慣病は、慢性疾患なので継続した受診が必要となります。当然医療費も増え、家計を圧迫し皆さんの生活にも大きく影響を及ぼしていきます。糖尿病が進行して人工透析になる方もおり、人工透析になると年間500万円程度の医療費がかかります。その前に、食生活や運動習慣等を見直し生活習慣病にならないようにすることが大切ではないでしょうか。

生活習慣が重要です

生活習慣病は、食生活、運動不足、喫煙、ストレスといった、生活習慣から引き起こされる病気の総称です。多くの場合は、内臓脂肪の蓄積によって引き起こされることが分っています。
蓄積された内臓脂肪が生活



習慣病の発症に導いている状態をメタボリックシンドロームといいます。なぜ内臓脂肪がたまるのでしょうか。原因の多くは、「飽食」「運動不足」といった生活習慣にあります。現代のライフスタイルを考えると、ほとんどの人がこれに該当してしまっています。つまり誰もが危険な状態に陥りやすいといえるのです。

内臓脂肪は皮下脂肪に比べて、たまりやすく減りやすいという特徴があります。エネルギーの蓄えを預金に例えると、内臓脂肪は日々の生活のための普通預金、皮下脂肪はいざというときに備える定期預金といえます。

日々の食事や運動などの生活習慣に心がけていくことにより、内臓脂肪をコントロールすることができ、生活習慣病を未然に防ぐことができます。



家族もあぶない！

生活習慣は、一緒に生活している家族全員にも影響を及ぼします。親の食生活に問題があると、家族全員が肥満になる可能性が高くなります。

「成人病」ということばを聞いたことがありますか？少し前まで生活習慣病（成人病）は加齢により発病すると考えられていました。最近では子供の肥満が問題となっていて、10代で糖尿病などの生活習慣病の発病も見られます。このようことから「成人病」が「生活習慣病」に改められたのです。
親から子へ、子から孫へ生活習慣は引き継がれます。早く改善点に気づき、家族が健康に生活していけるような生活習慣を継続していくことが大切なのです。