

生活習慣病予防 のために歩く

■糖尿病フェア開催

平成22年10月17日(日)、
『いっと糖尿病フェア』が、
大崎町中央公民館において
開催されました。

曾於郡医師会、曾於地区
2市1町主催で行なわれた
もので、平成20・21・22年
度健診受診者で血糖値(ヘ
モグロビンA1C)が6.1以
上の方、曾於地区の医療機
関に糖尿病で通院中の方及
びその家族の方が参加しま
した。

志布志市出身の鹿児島大
学医学部出口尚寿先生が
『あなたにもできる!闘わ
ない糖尿病生活』と題し講演



▲鹿児島大学医学部出口尚寿先生

を行ないました。

糖尿病は、インスリンと
いうホルモンの作用不足に
より血糖値が高くなる病気
で、日本では、急速に増え
続けています。とくに2型
糖尿病は、生活習慣が引き
金となる生活習慣病のひと
つで、食事の欧米化が原因
とされ、自己管理がとても
重要という点で、患者さん
自身が治療する病気とも
なっています。

一人ひとりが自分の適正
体重を知り、それに向かっ
て体重コントロールをする
こと、過食や脂肪の過剰摂取
に注意し、適正な食事をと
ることも、また、適度な運動
を行なうことが、最も有効
なのだそう。

人間は20歳をピークに頭
もカラダも徐々に衰えてい
きます。中高年になると増
加する高血圧、糖尿病、心
臓病などは、まとめて生活
習慣病と呼ばれています。

毎日の生活習慣が引き起
こす病気であるだけに、生
活習慣の改善が予防の第一

歩になります。なかでも注
目を浴びているのが日々の
生活にとり入れ易く、継続
しやすい運動であるウォー
キングなのです。

出口先生が、訴えるのは、
『続けること』これがキー
ポイントです。

毎日、10分でも20分でも
続けることで効果が表れる
そうです。

ウォーキングを習慣化
し、継続することで、ひと
つの病気だけに限らず、複
数の病気の予防、改善に
なっているところに注目し
てください。

【生活習慣病の症状が既に
ある人は】

胸が締め付けられるよう
に痛い、頭痛、吐き気、息
切れなど気分が悪くなった
場合や変化を感じたときは
無理せず、すぐに中断しま
しょう。

ウォーキングを始めた
人は開始にあたって、掛か
りつけの医師に運動量に無
理が無いかなどのアドバイ
スを受けましょう。

■メタボリック に要注意

糖尿病をはじめとする生
活習慣病は、それぞれの病
気が別々に進行するのでは
なく、おなかのまわりの内
臓に脂肪が蓄積した内臓脂
肪型肥満が大きく係わるも
のであることがわかってき
たそうです。

内臓脂肪型肥満に加え
て、高血糖、高血圧、脂質
異常のうちいずれか2つ以
上をあわせもった状態を、
メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)とい
います。

このメタボリックシンド
ロームの早期発見を目的に
平成20年4月にスタートし
たのが『特定健診』です。
40歳から75歳未満の方を対
象に今までの定期健康診断
にプラスして、腹囲計測な
どを行います。

特定健診の結果からメタ
ボリックシンドロームの
該当者や予備軍の人を抽出
し、その該当者に対して生
活習慣改善など保健師・栄
養士などがサポートを行
います。

まず自分の健康状態を知
ることが大切です。
年に1回は、健診を受け
ましょう。

■あなたは肥満!! 肥満度チェック!

肥満の基準には、BMI
(ボディ・マス・インデッ
クス)という基準がひろく
使われています。これは病
気が一番少ない体重を、統
計的に割り出したもので、
BMIが22のとき、最も病
気が少ないと言われていま
す。

■あなたのBMIを計算してみよう【例 身長 165cm 体重 70kg】

BMI = 体重 **70** kg ÷ 身長 **1.65** m ÷ 身長 **1.65** m

■あなたの標準体重を計算してみよう

標準体重 = 身長 **1.65** m × 身長 **1.65** m × 2.2

判定

BMI

18.5 未満・・・低体重

18.5 以上 25 未満・・・普通体重

25 以上・・・肥満

BMIは、25.7 となり、肥満と判定、標準体重は 59.8kg です。