

向き合おう 自分の体 自分の生活

～2月1日から7日は、生活習慣病予防週間です～

毎日の生活習慣が原因で起こる病気のことを総称して「生活習慣病」といいます。この病気は肥満と深い関係があることをご存じですか？生活習慣病は日々の生活を改善することで予防できます。この機会に自分の健康状態や生活習慣について見直してみましょう。

県内の状況

本県は、メタボリックシンドロームの該当者及び予備群が男性で五人に三人、女性では十人に三人と全国に比べて高い状況です。

血糖値の高い人も増加しており、男性で三人に一人、女性で四人に一人が糖尿病を発症しているかその予備群となっています。この割合自体は全国並みですが、糖尿病の主な原因の一つである肥満や、四十歳から七十四歳のメタボリックシンドロームの該当者・予備群の割合が全国より高いことから、今後、糖尿病患者がさらに増加することが心配されています。

中性脂肪の高い人や高血圧症の人の割合も高くなっています。脂質異常があると、脳卒中などの脳血管疾患や心臓病になる危険度が増します。また高血圧の人は、生活習慣の改善や服薬等による治療管理が必要ですが、実際に通院している人は全国より低い状況にあり、本県では高血圧の治療が必要な人がきちんと通院・治療しないことから、重症化する例も多いと考えられています。

生活習慣病とは

偏った食事や運動不足、喫煙などの好ましくない生活習慣が関係して発症する病気を「生活習慣病」といい、日本人の三大死因でもある「悪性新生物(がん)」「や」「心臓病」「脳血管疾患(脳こうそくなど)」「のほかに糖尿病や歯周病などがあげられます。好ましくない生活習慣に肥満が加わることで、生活習慣病になる確率が高くなったり病気の進行を早めたりすることになります。

肥満と生活習慣病

肥満には、お尻やももに皮下脂肪が蓄積した「皮下脂肪型肥満」と、内臓に脂肪が蓄積した「内臓脂肪型肥満」の二つのタイプがあります。「内臓脂肪型肥満」は血圧や血糖値の異常を引き起こします。

近年、「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という言葉を用

予防のために

生活習慣病を予防するには、運動習慣の徹底や食生活の改善など、生活習慣を改善して内臓脂肪を減少させることが効果的です。しかし、これまで運動をしていなかった方が、急に無理な運動を行うと、逆に身体をこわしてしまうおそれもあるので注意が必要です。



生活習慣病予防のためのポイント

- 一 朝ご飯をきちんと食べる
- 二 一日一回、体重を量る
- 三 今より十分多く歩く(十分で約千歩になる)
- 四 禁煙、または分煙に努める
- 五 週に二日は休肝日をもつける(アルコールはビールなら一日五〇〇ml)
- 六 十分な睡眠(一日六時間以上)をとる
- 七 歯磨きにフッ素やフロスも使う
- 八 定期的(年に一回程度)に健康診断を受ける

日頃のちょっとした行動の積み



チェックしてみよう!

あなたは肥満やメタボリックシンドロームに該当しませんか?

☆肥満度チェック☆

肥満度の判定方法の1つにBMI(体格指数)での評価があります。BMIの適正值は、18.5～25未満です。

体重(kg) ÷ (身長<m> × 身長<m>) = BMI

BMI	判定
18.5未満	低体重(やせ)
18.5以上～25未満	適正体重
25以上～	肥満

☆メタボリックシンドロームチェック☆

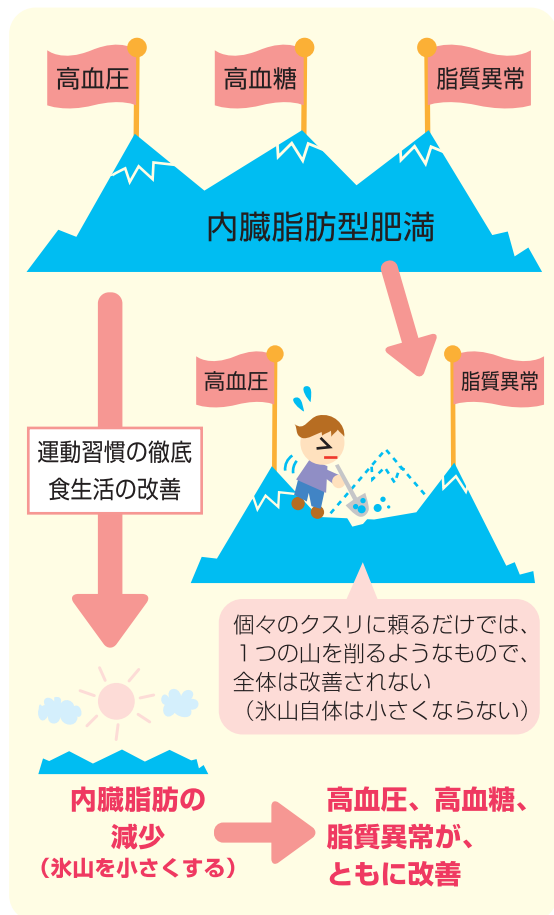
おへその高さでの腹囲が、男性85cm以上、女性90cm以上

かつ、以下①～③のいずれかに2つ以上該当する場合は「メタボリックシンドローム」です。

① 高血圧	最高血圧130mmHg以上 または 最低血圧85mmHg以上
② 高血糖	空腹時血糖が110mg/dL以上
③ 高脂血症	中性脂肪が150mg/dl以上 または HDLコレステロールが40mg/dl未満

よく耳にするようになりました。メタボリックシンドロームとは、「内臓脂肪型肥満」に加え、高血圧や高血糖、脂質異常の危険な症状を二つ以上あわせ持つことにより生活習慣病が発症しやすくなった状態をいいます。

国の調査によると、メタボリックシンドロームの該当者が心臓病や脳こうそくなどの生活習慣病を発症する危険度は、そうでない人の三十倍以上になるといわれています。



重ねが生活習慣病の予防につながります。生活習慣病は自覚症状が無く進行することも多いため、早期発見や予防のためにも定期的に健康診断を受けることが必要です。あなたの生活はどうでしょう。さっそく今日から予防対策を始めてみましょう。

県では、健康長寿社会復活に向けたアクションプランとして「健康おきなわ21」行動計画を策定中で、現在、その案に対するパブリックコメントを募集しています。皆さまのご意見をよろしく願います。

関連行事

- 二月一日(金) ◆西原町中央公民館 ◆メタボリック対策講演会「肥満と糖尿病について」
- 二月六日(水) ◆イオンショッピングセンター南風原店 ◆メタボ戦略イベント(パネル展示、健康相談、骨密度測定、運動指導など)
- 二月二十一日(木) ◆沖縄市美里公園 ◆中部地区健康おきなわ二〇一〇推進大会
- 二月二十九日(金) ◆(社)沖縄県看護協会 ◆講演会「義務化される特定健診にむけて」

お問い合わせ ● 県健康増進課 TEL:098-866-2209 FAX:098-866-2289



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!



沖縄県産業・雇用拡大県民運動実施中!