

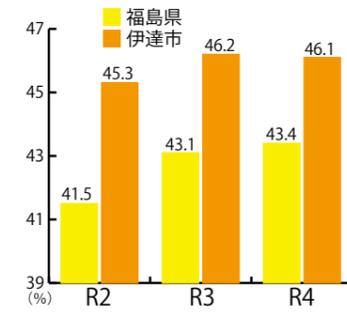
# メタボと生活習慣病

健康推進課地域保健係 ☎ 576-3736



「健診会場で体重も血液も、おなか周りまで測られて、なんだかなあ…」そんな声が聞こえてきそうです。そもそもなぜ健診を受診するか。自分の健康のため、家族、孫の成長を見届けたいから…など、理由は人それぞれですが、おなか周りの測定も、実は生活習慣病と密接な関係があります。

## 生活習慣病保有率割合



伊達市の現状、健診結果から

福島県と比べて、伊達市民は生活習慣病の割合が高い傾向にあります。生活習慣病をそのままにしてしまうと、健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)や、QOL(生活の質)が低下してしまう恐れがあります。

## どの段階にいますか?生活習慣病のイメージ

**健康な生活習慣**

運動、バランスのとれた食事

**不健康な生活習慣**

運動不足、不適切な食生活

**レベル1**

- 不適切な食生活(エネルギー、食塩、脂肪の過剰など)
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

**レベル2**

ここでとどめたい!

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 高脂血症

**レベル3**

- 肥満症(特に内臓脂肪型肥満)
- 糖尿病
- 高血圧
- 高脂血症

**レベル4**

- 虚血性心疾患(心筋梗塞・狭心症など)
- 脳卒中(脳出血・脳梗塞など)
- 糖尿病の合併症(失明・人工透析など)

**レベル5**

- 半身の麻痺
- 日常生活における支障
- 認知症

生活機能の低下  
要介護状態

自覚症状がないまま進行する

他の疾患の発症、進行といった合併症を起こしやすいといわれる生活習慣病。厚生労働省は糖尿病をはじめとする生活習慣病を、川の流れに例えています。川は上流から下流に向かって流れます。上の図でも、生活習慣病が進行していく様を描いています。反対に流れることはありません。よく見てください。今の自分はどこにいますか? 大切なことは、今の状態とどめること、下流に行かないことです。どの段階でも生活習慣の改善で進行、流れを抑えることができます。

将来の生活の質を維持するために  
レベル2の「境界領域」での生活習慣の改善を!

新しいことが分かってきました

太っている人、痩せている人、個人差はありますが、みな脂肪がついています。そしてその中には脂肪細胞というものが存在しています。脂肪細胞は体の中で余ってしまったエネルギーを、普段から貯めたり出したりしています。体に影響を与える物質(別名サイトカイン)が出ており、BMIが25を超えると、どうやら血液中で悪さをしています。でも大丈夫! 健診を受ければ目に見えない血管の中の様子が変わります。今の自分の血管がどの程度なのか、傷んではないか、確認しましょう。

## 脂肪細胞ってね

~脂肪をため込むだけではないのです~

### 善玉 サイトカイン (BMI 18.5 ~ 24.9)

血糖値を下げるホルモンの働きを良くする  
血管を炎症や動脈硬化から守ってくれる  
「おなかいっぱい」を教えてくれる  
エネルギーになる脂肪を必要に応じて出し入れしてくれる

### 体に影響を与える物質 (サイトカイン) を出している

### 悪玉 サイトカイン (BMI 25 以上)

血糖値を下げるホルモンの働きを悪くする  
血管に炎症を起こしやすくする  
血圧を上げる  
細い動脈を固くする  
血管の中で血の固まりを作る

## BMI25 超→悪いサイトカインがたくさん出る

BMI とは…身長と体重の割合(体格指数)。  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) で求めることができます。

BMI 値	判定
18.5 未満	やせ
18.5 ~ 25 未満	ふつう
25 以上	肥満

健康のお手伝いをしています

一人一人が元気に暮らせるお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。  
◆健康相談(平日8時30分~12時、13時~17時)  
場保原保健センター  
内健診結果の見方、健康に関する相談(体、心、食事、運動など)  
◆出前講座(曜日・時間応相談)  
場交流館や集会所  
内認知症、血圧、塩分についてなど  
※いずれも無料で、随時受け付けしています。

## 8月の休日当番医

【診療時間: 9時~17時】

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前にお問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
6日(日)	上保原内科 (内科、人工透析科、腎臓内科) 伊達市保原町上保原字大木田 8-1 ☎ 575-3800
11日(金)	さとう整形外科内科クリニック (整形外科・内科・リハビリテーション科ほか) 伊達市保原町字東野崎 70-1 ☎ 572-7606
13日(日)	さとう整形外科クリニック (整形外科・リハビリテーション科) 桑折町字塚合 15 ☎ 581-0123
20日(日)	ながえクリニック (内科・循環器内科・外科ほか) 伊達市保原町字中村町 30-1 ☎ 575-1118
27日(日)	阪内医院 (内科・外科・胃腸内科ほか) 伊達市梁川町青葉町 97 ☎ 577-2222
福島県救急電話相談 # 7119	
相談時間: 毎日 24 時間 ☎ 524-3020 (短縮ダイヤル # 7119)	
福島県子ども救急電話相談 # 8000	
相談時間: 毎日 19 時~翌朝 8 時 ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	
新型コロナウイルス感染症の相談	
県新型コロナウイルス感染症相談センター 相談時間: 毎日 24 時間 ☎ 0120-567-747	

いきいきウォーキング  
☎ 575-1148

対 市内在住者 ¥ 無料 申 不要  
持 タオル、飲み物、雨具(雨天時)  
他 だてな健幸ポイント対象事業

日時	集合場所
8/7(日) 18:00~19:00	政宗にぎわい広場(梁川八幡神社駐車場)
9/9(土) 9:30~10:30	道の駅 伊達の郷 りょうぜん
9/20(水)	高子駅(南側駐車場)

みんなとマにも  
健幸都市  
-vol.5-

健幸都市実現に向けたさまざまな取り組みを紹介する新コーナーです。

## 健(検)診でだてな健幸ポイントをゲット

本事業に参加している人は、健(検)診を受診することで、項目に応じ500ポイントゲットできます。

健(検)診を予約する際は、24時間受付で待たずに希望の会場を予約できるウェブ予約をご利用ください。

スマホでかんたん♪  
▶健(検)診ウェブ予約  
☎ 575-1146

健幸都市づくり課  
健幸都市推進係  
☎ 575-1146