

生活習慣病の予防と対策講座

と き 平成20年3月29日(土)

ところ 県民会館3階 304

参加人数 42人

開催趣旨

生活習慣病の原因や症状について学び、食事療法、運動療法について考える。

テーマ

生活習慣病の現状・予防・対策を学ぶ

講師

川原 道代 氏
(介護老人保健施設向陽りんどう苑、神戸地域ビジョン委員)

内容

講義内容を抜粋

- ・糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えている。
- ・生活習慣病は、偏った食生活や運動不足・ストレスなどの生活習慣の積み重ねで引き起こされる病気である。
- ・生活習慣病の発症はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が密接に関係している。メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積をベースに高血糖、高脂血、高血圧など動脈硬化の危険因子を2つ以上持つ状態で、一つひとつの状態は軽度でも、複数の因子が重なることで、動脈硬化が急速に進み、脳卒中や心筋梗塞など時には死につながる重篤な疾患を引き起こす。
- ・4月から、健康保険組合、国民健康保険などに対し、40歳以上の加入者を対象としたメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健康診査（特定健康診査）及び保健指導（特定保健指導）の実施が義務づけられる。
- ・メタボリックシンドロームの診断基準には、腹腔内脂肪蓄積でウエスト周囲径が男性 $\geq 85\text{cm}$ 、女性 $\geq 90\text{cm}$ （内臓脂肪面積 男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当）などがある。
- ・食事療法としては、低カロリー（標準体重 $\times 20\sim 25\text{kcal}/\text{日}$ ）および低脂肪（総エネルギーの20%）食とする。
- ・肥満防止の生活指導としては、「一度に大食せず、1日3回、時間をかけてゆっくり食べる」「アルコールはカロリーが多いので控える」「有酸素運動を1日20分以上継続して行う」「ストレスをためないように、対処方法を見い出す」などがある。

