

# 生活習慣病の予防と対策講座

**と き** 平成22年3月20日(土)

**と ころ** 兵庫県民会館 1202号室

**参加人数** 25名

## 開催趣旨

生活習慣病の原因や症状、メタボリックシンドロームについて学び、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  
(高津ライフケア専門学校、神戸地域ビジョン委員)

## 内容

### 講義内容を抜粋

- ・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。また、生活習慣病は、認知症へもつながる。
- ・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とは、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つ以上持つ状態であり、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。特に症状がないということで放置してしまうと、重症化となってしまう。
- ・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 $\geq 100\text{cm}^2$ 相当）など基準が設けられている。
- ・肥満防止の生活指導として、「1度に大食せず、1日3回、時間をかけてゆっくり食べること」や、「アルコールは控える」、「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、対処方法を見いだす」などがある。
- ・参加者で、基礎代謝や生活活動度などの数値を目安に、1日に必要なエネルギー計算を行ったり、メタボレベル診断などを行い、生活習慣病に対しての意識を高めることができた。

