

内臓脂肪がたまると危険がいっぱい

男性85cm以上、女性90cm以上はメタボリックシンドローム？

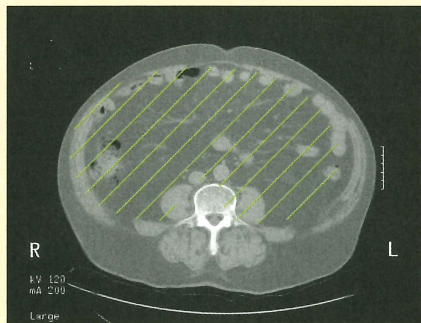
下半身に脂肪がついている人は「皮下脂肪型肥満」、上半身に脂肪がついている人は「内臓脂肪型肥満」が多いといわれます。とくに腹囲（おへその上を計測）が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人は、内臓脂肪型肥満と診断され、これに加え、高血圧や高血糖、脂質異常を2つ以上あわせ持つ状態をメタボリックシンドロームといい、動脈硬化を急激に進行させるといわれています。生活習慣病の起因となる肥満の解消に努めることが重要です。

内臓脂肪型肥満:

上半身（お腹まわり）が太っている。男性に多い。



内臓のまわりに脂肪が多くついている

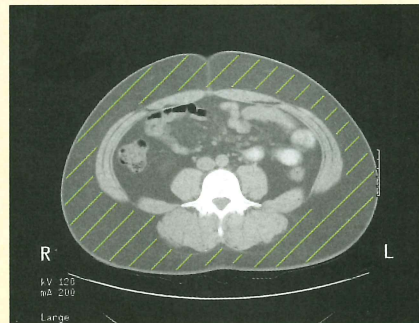


皮下脂肪型肥満:

下半身（お尻まわり）が太っている。女性に多い。



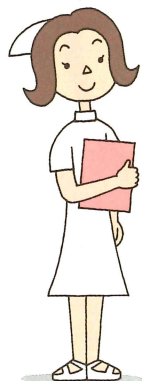
内臓の外側（皮下）に多く脂肪がついている



(写真提供/宮崎滋・東京通信病院)

内臓脂肪がたまるとなぜこわい？

内臓脂肪が増えすぎると、糖尿病や高血圧症、脂質異常症など生活習慣病を招く“悪玉”の生理活性物質が分泌されたり、内臓脂肪の分解過程でできる「遊離脂肪酸」が中性脂肪値を上げ、HDLコレステロールが減少します。



● 脂肪細胞から分泌される主な生理活性物質とその働き

内臓脂肪がたまると活性化

● 悪玉

● **TNF- α**
インスリンの働きを低下させて（インスリン抵抗性）、高血糖を起こす

● **アンジオテンシノーゲン**
血圧を上げる

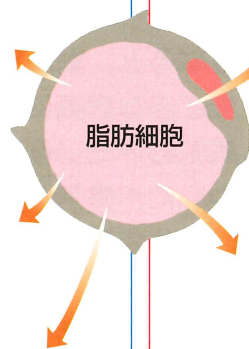
● **PAI-1**
血栓をつくりやすくする

内臓脂肪がたまると分泌量や働きが抑制される

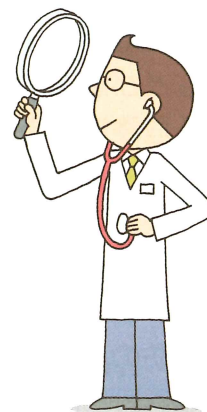
● 善玉

● **アディポネクチン**
動脈硬化を抑えたり、インスリンの働きをよくする

● **レプチン**
食欲を調節したり、体温を高め、エネルギー消費を増やす

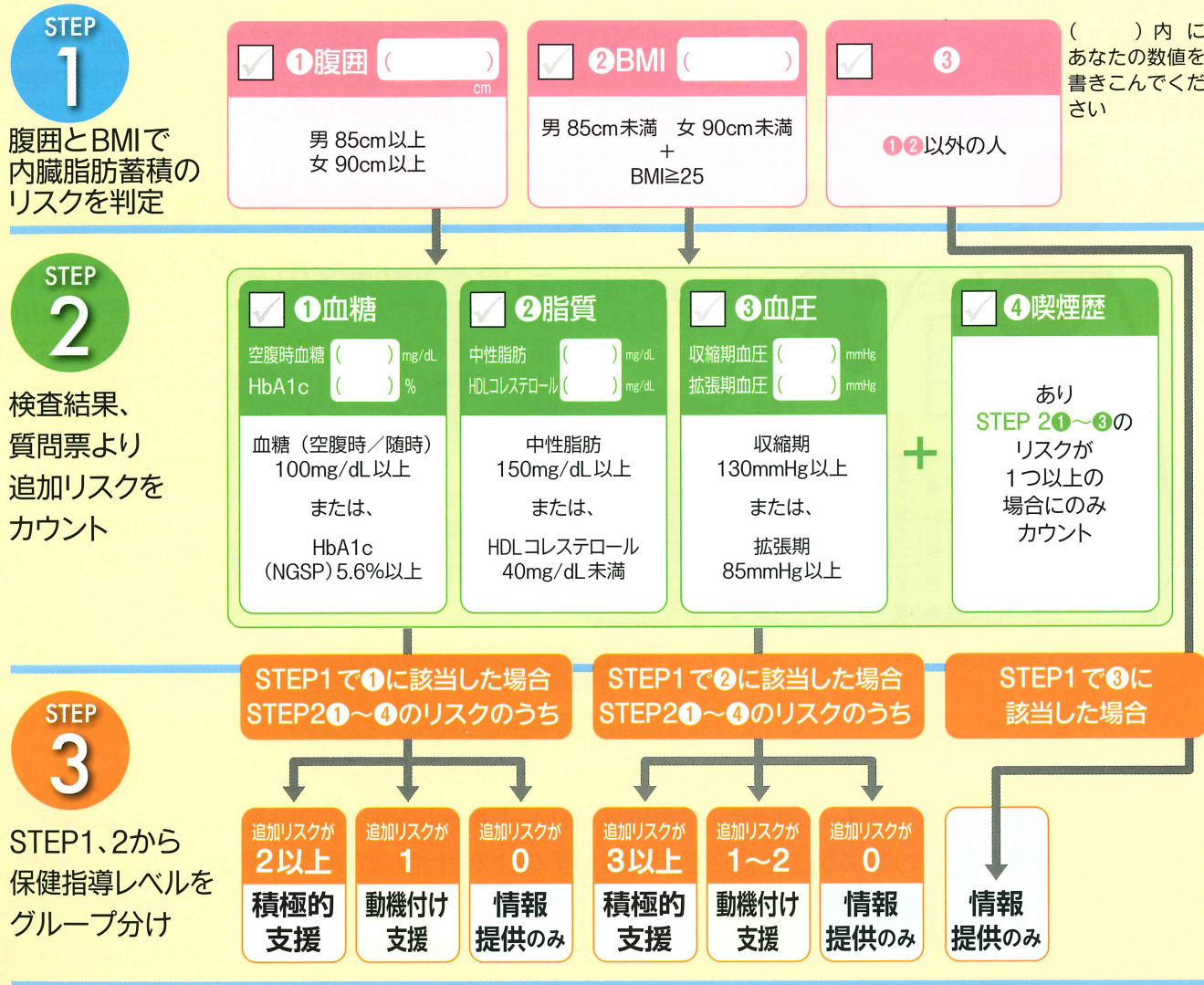


反対に、動脈硬化を予防したり、インスリンの働きをよくする“善玉”の生理活性物質の働きが抑制されたり、量が減ってしまいます。



あなたは「特定保健指導」の対象者です

生活習慣病のリスクが高い人にはリスクを減らすための支援、「特定保健指導」が実施されます。
健診結果で医療機関へ受診が必要と判断された場合は、早めの受診をお願いします。



STEP 4

- 服薬中の方は継続的に医療機関で受診しているため、保健指導の対象としない。ただし主治医の依頼・了解のもとに、必要に応じて保健指導を行うこともある。
- 65～74歳の方は積極的支援の対象となった場合も動機付け支援にする。

※特定保健指導は、その対象となった人すべてに実施されるとは限りません。保険者の判断により、予防効果が高い人に優先的に実施される場合もあります。

動機付け支援

- 支援期間3か月以上
- 初回面談から3か月以上経過後に様子をうかがいます

積極的支援

- 支援期間3～6か月
- 電話、文書、面談のいずれかの方法で定期的に様子をうかがいます

血圧が 気になる人

検査項目 ▶ 収縮期血圧 拡張期血圧

この病気に注目

高血圧症

高血圧は肥満の人に最も多く合併している。血管に強い圧力がかかり全身の血管にダメージを与える

なぜ危険?

高血圧症

高血圧の原因

- 肥満 ● 食塩のとりすぎ
- 加齢 ● 遺伝 ● 喫煙
- アルコールのとりすぎ など

動脈硬化が進む

- 血管が傷つく ● 弾力性がなくなる
- 硬くもろくなる

血栓ができやすくなる

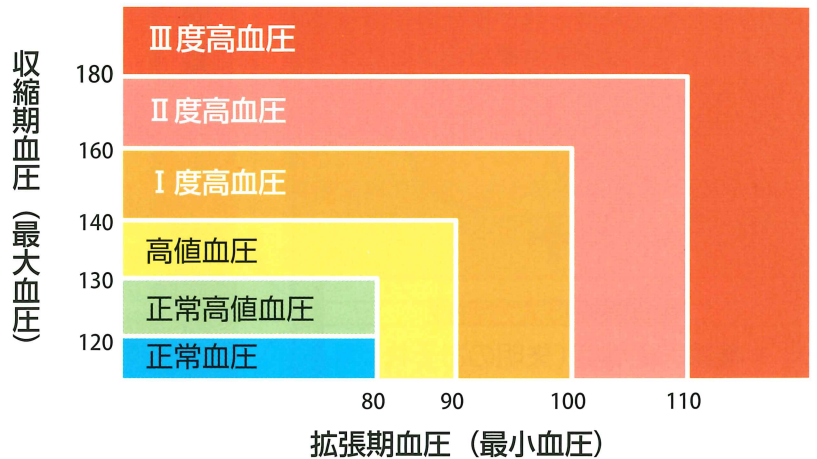
- 脳卒中
- 心臓病
- 慢性腎臓病 (CKD)

あなたの検査数値は？

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
収縮期血圧 (mmHg)	130未満	130以上	140以上	160以上
拡張期血圧 (mmHg)	85未満	85以上	90以上	100以上

標準的な健診・保健指導プログラム[平成30年度版]

●成人における血圧値の分類/診察室血圧 (日本高血圧学会)



早朝高血圧に注意が必要です

診察室で血圧は高くなくても早朝に測定した家庭血圧が135/85mmHg以上の場合を早朝高血圧といい、将来の脳卒中や要介護リスクが高くなります。

家庭血圧をはかろう

家庭で毎日かけて記録しておく、日常生活における血圧を把握でき、自分の血圧の特徴が見えてきます。**家庭血圧で135/85mmHg以上は高血圧であり脳卒中や心筋梗塞の発症リスクが高まる危険な状態**です。記録を持って、ただちに医師に相談してください。

はかりかた 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」を参考に作成

- 血圧計は上腕に巻くタイプがよい
- 背もたれつきのいすに座り1~2分安静後
- 2回測定して平均値をとる
- カフは心臓と同じ高さで

朝は…起床後1時間以内に、トイレを済ませ、朝食・朝の服薬前に
晩は…寝る前に

太ると高血圧になりやすいのは、なぜ？

肥満の人が1kg減量すると血圧は約1mmHg下がるといわれる。

肥満になると…

肥満の人の高血圧の発症率は、肥満でない人の2~3倍にも!



●高血圧を予防・改善するための生活習慣のポイント

運動 P.14~15 栄養バランス P.16~19 食生活改善 P.20~21 減塩の工夫 P.22~23 飲酒P.24~25 タバコ P.26~27

血糖値が気になる人

この病気に注目

糖尿病

インスリンの分泌低下や作用低下（インスリン抵抗性）により血液中の「糖」が増えすぎて全身の血管が傷つき、さまざまな合併症が出る

検査項目 ▶ 空腹時(または随時)血糖 HbA1c 尿糖 尿たんぱく 血清クレアチニン

なぜ危険?

糖尿病

高血糖の原因

- 肥満 ●食べすぎ ●飲みすぎ
- 運動不足 ●ストレス ●遺伝 など

高血糖の状態が続くと…糖尿病に

- 体中の血管を傷つける

脳卒中 心臓病

糖尿病の3大合併症

- 糖尿病網膜症（失明のおそれ）
- 糖尿病腎症（透析治療）
- 糖尿病神経障害（壊疽による足の切断）

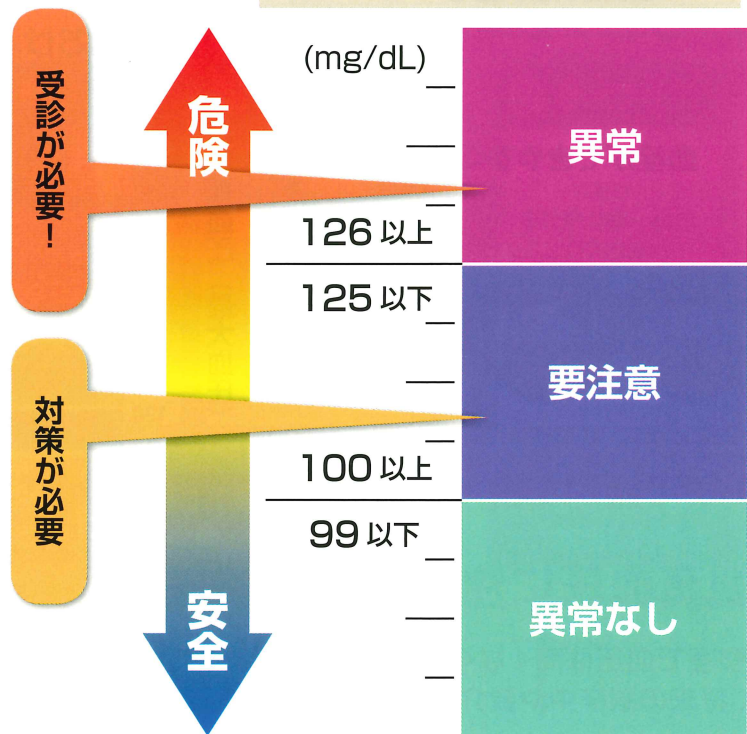
血液中の血糖は、筋肉や肝臓でエネルギーなどとして使われることで下がる。そこに必要なのが「インスリン」。インスリンはすい臓から分泌されるが、高血糖が続くとすい臓に負担がかかり、やがてインスリンの分泌低下や作用低下が起こる。

あなたの検査数値は？

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診
空腹時または随時血糖 (mg/dL)	99以下	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上

標準的な健診・保健指導プログラム [平成30年度版]

血糖（空腹時・随時）



血糖の上昇をゆるやかにする食べ方のコツ

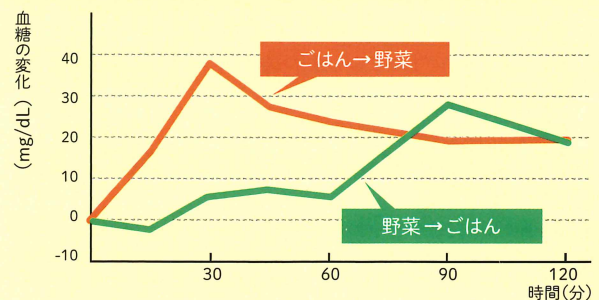
- 1日3食規則正しく食べる（欠食しない）
- ゆっくりよくかんで食べる
- 主食の重ね食いはしない（ラーメンとライス、うどんといなりずしなど）
- 間食を控える
- 野菜のおかずから先に食べる



変えてみよう食べる順番

食物繊維が豊富な野菜のおかずから先に食べる方が食後の血糖値の上昇が緩やかに。

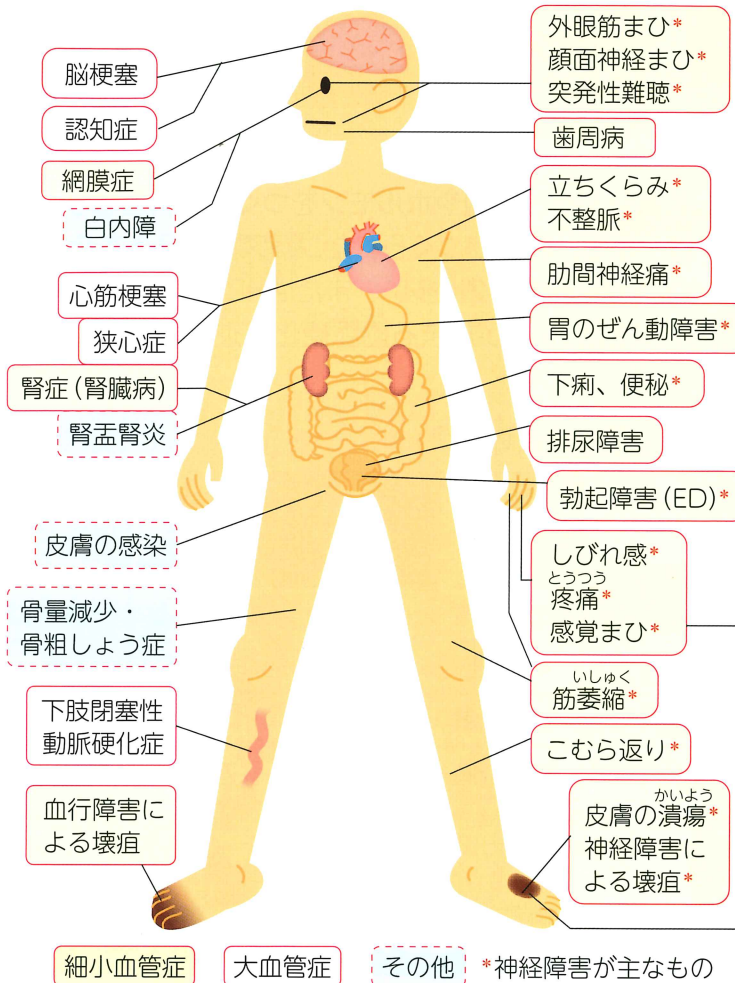
食べる順番を変えたときの血糖の変化



資料：金本都男ら：糖尿病 53 (2)；96-101,2010

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は全身に起こります



出典：『日本糖尿病学会編：糖尿病治療の手引き』南山堂刊を一部改変

そのほかの合併症 **がんや認知症の危険性が高まる**

- がん*1 肝がん 2.0倍 すい臓がん1.9倍 大腸がん 1.4倍
- 認知症*2 アルツハイマー型 2.1倍

*1「糖尿病と癌に関する委員会報告」より *2「認知症のコホート研究-久山町研究-」より

透析を受けている人の声

人工透析は医療機関で週3回受ける必要があります。1回につき4~5時間かかります。人工透析を受けながらも働いている方も多数いらっしゃいますが、職を失ってしまう方が多いというのも現実です。

50代 Aさん

糖尿病の合併症で透析になるという話は聞いていたが、まさか自分が透析になるとは思っていなかった。
(透析に至る直前に足が倍くらいに膨らんだが、痛くもかゆくもなかったため放置。)

30代 Bさん

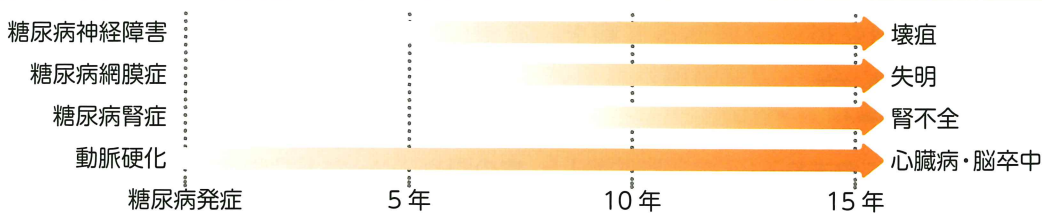
健診で糖尿病が見つかったら入院させられる。そうしたら仕事ができなくなるかもという心配があった。水分制限がつらく、もっと早く受診していればよかったと思う。
(中学2年で肥満による糖尿病と診断されるが放置。30代前半に自力歩行が困難となり救急受診、透析開始。)

50代 Cさん

40歳で自覚症状が出て、4年後には透析を開始した。糖尿病は痛くない。早くにちゃんと治療していれば…。健診で尿糖を指摘された頃に戻りたい。知らないということは怖い。少しの収入でもいいから働きたい。
(42歳まで受診せず。42歳から治療開始するが44歳で透析開始。)

どのくらい放置すると危険なのか

高血糖状態を放置したり、治療を受けても血糖のコントロールがうまくできない場合は、個人差はありますが、大まかに次のような期間で合併症を発症するおそれがあります。



出典：週刊東洋経済 2011年2月5日号、NHK『きょうの健康』2010年8月号などをもとに作成。



足の壊疽
足の毛細血管が詰まって、足の指先が壊死してしまう

●糖尿病を予防・改善するための生活習慣のポイント

運動 P.14~15 栄養バランス P.16~19 食生活改善 P.20~21 飲酒 P.24~25 タバコ P.26~27

脂質が 気になる人

検査項目 中性脂肪 HDL・LDL・non-HDLコレステロール

この病気に注目

脂質異常症

血液中の脂質のバランスが崩れた脂質異常の状態は、動脈硬化をどんどん進めてしまう

「コレステロール」にはよいイメージがないかもしれませんが、細胞やホルモンをつくる材料となり、体に不可欠な栄養素です。悪玉と呼ばれるLDLコレステロールも、肝臓でつくられたコレステロールを全身へ運ぶ役割があります。脂質異常はLDLコレステロールや中性脂肪が異常に多い、またはHDLコレステロールが異常に少ない状態のことで、この状態が続くと血管内に脂肪などがたまる動脈硬化が進行し、血管が詰まりやすくなって心筋梗塞などを招きます。

なぜ危険?

脂質異常症

脂質異常症の原因

- 肥満 ●食べすぎ ●飲みすぎ
- 運動不足 ●遺伝 など

中性脂肪が増える
HDL(善玉)コレステロールが減り、
LDL(悪玉)コレステロールが増える

余分なLDLコレステロールが
血管壁に入り込んで
動脈硬化が進行

脳卒中 心臓病

HDLコレステロールとLDLコレステロールのバランスが崩れると動脈硬化が進行する

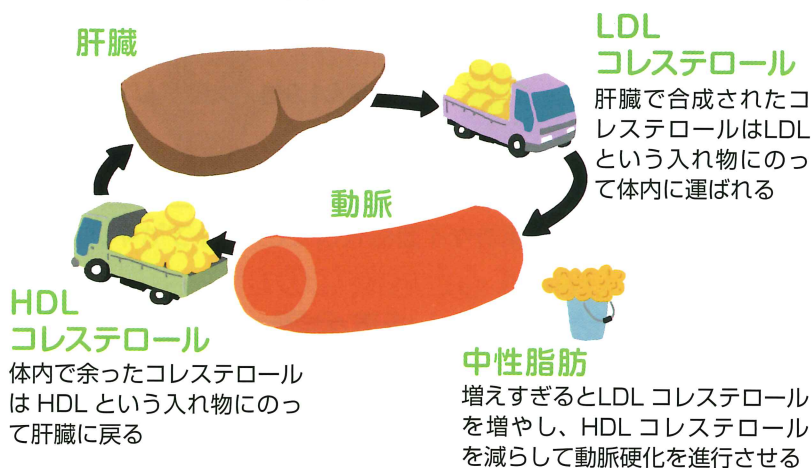
あなたの検査数値は？

	基準範囲	保健指導 (生活習慣改善)	医療機関を受診	
			生活習慣を見直しても改善しない場合は受診	ただちに受診
中性脂肪 (mg/dL)	150未満	150以上	300以上	500以上
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	39以下	34以下	—
LDLコレステロール (mg/dL)	120未満	120以上	140以上	180以上
non-HDLコレステロール※ (mg/dL)	150未満	150以上	170以上	210以上

※総コレステロールからHDLコレステロールを除いたもの。中性脂肪が400mg/dL以上の場合または食後採血の場合に、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールを用いる
標準的な健診・保健指導プログラム[平成30年度版]

中性脂肪とコレステロールの働き

中性脂肪は身体を動かすエネルギー源。コレステロールは細胞膜、ホルモンなどをつくる原料となる。



トランス脂肪酸に注意!

油脂の種類には、種実の油や魚の油に含まれる「不飽和脂肪酸」と、肉の脂やバターなど動物性脂肪に含まれる「飽和脂肪酸」、そして不飽和脂肪酸に水素を添加して固形化した「トランス脂肪酸」があります。飽和脂肪酸には血液中のコレステロールを増やす作用があるのでとり過ぎは禁物です。そして、トランス脂肪酸は飽和脂肪酸よりも強力にLDLコレステロール値を上げるため、できるだけ摂取を避けましょう。なお、トランス脂肪酸にはマーガリンやショートニングがあります。

●脂質異常を予防・改善するための生活習慣のポイント

運動 P.14~15 栄養バランス P.16~19 食生活改善 P.20~21 飲酒 P.24~25 タバコ P.26~27