

くらしと健康ブックレット4
今日からはじめる
メタボ&ロコモ予防ノート

目 次

[総論]

「メタボ」と「ロコモ」が要介護の原因に!?	5
メタボリックシンドローム	6
BMIと肥満	7
内臓脂肪とインスリン抵抗性	8
血糖値と糖尿病	9
脂質異常症	11
高血圧	13
ロコモティブシンドローム	15
メタボとロコモは関連している	17
フレイル予防のために	18

[栄養編]

加齢によって食べ方を変える理由	19
大事なことは、身についた食習慣のゆがみに気づくこと	21
バランスの良い食事とは?	23
食事の記録から無意識の習慣に気づきましょう!	25
食事記録方法(1) 記録法	27
食事記録方法(2) 10食品群をチェックする	29
記録から自分では気づけなかった食習慣を見直しましょう!	31
原因を見つけたら、次は改善方法を考えましょう!	33

[運動編]

(講義編) 身体活動・運動・生活活動の違い？	35
(講義編) メタボとロコモ予防のための運動とは？	36
(講義編) 避けるべき！座ったままの行動	37
(講義編) 日常の活動量の増加	39
(講義編) 有酸素運動1（有酸素運動とは）	41
(講義編) 有酸素運動2（運動の強さ）	42
(講義編) 有酸素運動3（運動種目）	43
(講義編) 有酸素運動4（運動の実施時間と実施頻度）	45
(講義編) ストレッチ	46
(講義編) 筋力アップ（筋トレ）	47
(講義編) あなたにおすすめの運動は？	49
(講義編) さあ、始めよう！（ちょっとその前に）	51
(実践編) 筋トレ&ストレッチ	52

[課外実習]

食事記録用紙	57
索引	59
参考文献	60

本書は、これまで私たちが地域で実施してきた「メタボ&ロコモ予防講座」で使用した資料をまとめたものです。ご家庭で、お一人でもメタボとロコモの予防方法について学習することができるよう、4つの単元にわけて簡潔にまとめています。

最初から読み通すのもよし、興味のあるところから読み進めるのもよし。しかし、大切なのは実行に移すことです。ご自身でできることから始めてください。このテキストが、読んでくださった方々の健康の保持・増進に役立てば幸いです。

著者一同

総論

「メタボ」と「ロコモ」が要介護の原因に!?

加齢とともに「元気」から「介護が必要」へ

日本人の**平均寿命**（0歳の時の平均余命）は年々伸び、いまや日本は世界有数の長寿国と言えます。しかし、自分では思うように動けなかったり、寝たきりになったりして、介護を受けて暮らしている方も多くいらっしゃいます。

介護を受けず、自分で自由に過ごせる期間のことを**健康寿命**といいます。健康寿命が尽きた後は介護を受けて暮らしていくことになり、その期間（平均寿命と健康寿命との差）は、男性で平均約9年、女性では12年以上と報告されています。

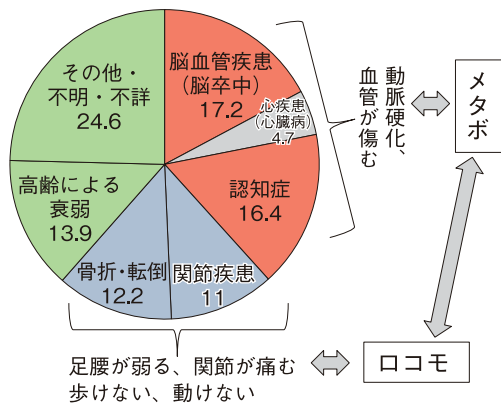
- ・健康寿命とは、健康上の問題なしで日常生活を送れる期間のこと。
- ・すなわち、平均寿命と健康寿命の差とは、日常生活に制限のある「不健康な期間」が10年くらいあるということ。



平均寿命と健康寿命との差とは？

「メタボ」と「ロコモ」が要介護の2大原因

下の図は、65歳以上の人が、介護を要するようになった理由の調査結果をまとめたものです。まず、「脳血管疾患（脳卒中）」や「心疾患（心臓病）」それに「認知症」といった動脈硬化に関わる病気が多くみられます。これらは、**メタボリックシンドローム（メタボ）**が関



65歳以上の要介護の原因
(厚生労働省平成29年国民生活基礎調査を元に構成)

わる病気とすることができます。次いで、自分で思うように動けなくなる状況、つまり「関節疾患」や「骨折・転倒」が挙げられています。これらは、後で述べる「**ロコモティブシンドローム（ロコモ）**」と関連する病気です。

ということは、「メタボ」と「ロコモ」を予防できれば、「要介護」の状態になる多くの要因を減らすことが期待できそうです。

メタボリックシンドローム

まず、動脈硬化が関わる心疾患（狭心症・心筋梗塞）や脳血管疾患（脳卒中）の原因となる、「メタボ」すなわち「メタボリックシンドローム」について考えてみましょう。

メタボリックシンドロームとは

「メタボリックシンドローム」は、**高血圧、糖代謝異常、脂質代謝異常**という3つの組み合わせで診断される「症候群」であり、その原因に生活習慣が大きく関わっています。

現在のところ、メタボリックシンドロームは、2005年に発表された下記の基準にもとづいて診断されます（今後、この基準は改訂される可能性もあります）。

ウエスト周囲径 (おなかまわり)	男性 $\geq 85\text{cm}$ 女性 $\geq 90\text{cm}$	左記は、内臓脂肪 100 cm^2 に相当
上記に加え、以下の3項目のうち2項目以上があてはまればメタボリックシンドロームに該当します。 (それぞれ、治療中の場合は“あてはまる”とします)		
血糖値	空腹時血糖値 $\geq 110\text{mg/dL}$	
血 圧	収縮期（最大）血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ かつ/または 拡張期（最小）血圧 $\geq 85\text{mmHg}$	
血清脂質	中性脂肪 $\geq 150\text{mg/dL}$ かつ/または HDLコレステロール $< 40\text{mg/dL}$	



メタボリックシンドロームは何が悪いのか

肥満、高血圧、高血糖、脂質異常症などは、それぞれ一つだけがあっても動脈硬化や心臓疾患などのリスクになるのですが、これらが2つ、3つと重なってくると、心筋梗塞や脳卒中などの危険が何倍にもなり、生命をおびやかすこととなります。このような、「危険が何倍にもなった」状態がメタボリックシンドローム（メタボ）です。そして、メタボを引き起こす大きな原因が、運動不足や過食などによっておなかの内臓のまわりにためこまれる「**内臓脂肪**」なのです。