



# 公立芽室病院 第81号

## だより

ホームページアドレス  
http://memuro.com  
又は芽室町ホームページのトップページから  
アクセスできます。

### 座談会「特定保健指導」

平成20年度の医療制度改革では生活習慣病予防を徹底するために、医療保険者(健康保険組合、市町村国保、国保組合、共済組合など)に40歳から74歳までの加入者(被保険者、被扶養者)に対して特定健診・特定保健指導を実施することが義務づけられました。特定保健指導を担う当院の保健師、管理栄養士に指導のポイントを、座談会をひらき説明してもらいました。



(司会)

これまでの健診と特定健診とでは、何が変わったのか教えてください。

(保健師)

今までの健診は、がんや生活習慣病など「病気の早期発見、早期治療」という二次予防に主眼が置かれていましたが、特定健診では「病気のリスクの発見と健康増進のための生活習慣改善」という一次予防に重点がおかれるようになりました。当院でも平成20年から「特定健診」を開始していますが、特定健診項目に加えて従来同様のがん検診、腹部エコー検査、心電図検査、眼底検査などがセットになった「すこやか健診」も行っています。

(司会)

特定健診が始まってから「メタボリックシンドローム」が注目されているのはなぜですか。

(保健師)

メタボリックシンドロームは内臓脂肪の蓄積により高血圧、脂質異常、高血糖の異常が現われた状態で、自覚症状が出ないまま動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を発症させるリスクが高いことが明らかになりました。そのため、特定健診では原因の根本にある内臓脂肪に着目し、生活習慣病予防のための保健指導を必要とする受診者を抽出する健診とな

りました。

(司会)

特定健診が始まり2年が経過しましたが、健診結果で気になることはありますか。

(保健師)

血糖値、LDL(悪玉)コレステロールが高めという方が多いです。

(司会)

その原因として考えられることはありますか。

(保健師)

予防という視点から基準値が以前に比べ厳しくなっていることもありますが、日々の生活習慣(食事・運動)の積み重ねが検査値を悪化させています。健康のためにとやってやっている事が、かえって検査値を悪くしていることがあります。

(管理栄養士)

身体によいと考えると、果物や乳製品を摂り過ぎている方が多くみられます。果物はりんごなら1日1個、みかんなら1日2~3個が適量です。また、カルシウムを摂るために乳製品を多くとる方がいますが、牛乳なら1日コップ1杯、低脂肪牛乳でもコッ

プ2杯までです。ヨーグルトやチーズなど他の乳製品を食べるのであれば、牛乳量を減らさなければなりません。

(保健師)

菓子パンを間食や主食にしている方が見受けられます。朝食をパンとコーヒーだけで終わらせるという方も多くいます。ご飯とは違い、パンには脂肪・砂糖・添加物が入っているので、肉は控えていてもパンで油を摂り過ぎてしまうことがあります。

(管理栄養士)

菓子パンを週に何度も食べる習慣は減らしたほうがいいですね。食べてもパンは1個にして、野菜スープやサラダなどの野菜と一緒に摂ることをおすすめします。朝食をパンとコーヒーで終わらせている方も、朝が忙しくて大変なら、前の晩に野菜を調理してすぐに食べられる状態で冷蔵庫に入れておくと便利です。

(司会)

野菜の話が出ましたが、野菜は1日どれくらい食べればよいのでしょうか。

(保健師)

1日350g以上といわれています。目安としては、大人の両手に3杯で大体350gになります。トマトなら2~3個、大根なら1/3本、キャベツなら1/4玉です。しかし、大切なことは様々な野菜を取り混ぜて350gを満たすということです。

(管理栄養士)

1日の献立に5品の野菜料理があることが望ましいですね。きんぴらや切干大根の炒め煮、ひじきの煮物など常備菜があると便利です。浅漬けや酢の物を常備するのもいいですね。

(保健師)

生野菜で摂ろうとするとかさが増えて大変です。生野菜にこだわると、緑黄色野菜が摂りにくくなります。加熱調理することでかさが減り、しっかりと摂ることができるので色々な調理方法と味付けでバリエーション豊かに摂取しましょう。

(管理栄養士)

味噌汁やスープに野菜を入れることは合理的で賢い方法です。野菜のかさも減りますし、汁に溶けた栄養分もしっかり摂取できます。

(保健師)

野菜を先に食べるとお腹を膨らませることができ、野菜自体も低カロリーなので摂取カロリーを減らすことができます。また、食物繊維が糖の吸収を緩やかにして血糖値の上昇を抑えるので、食べ方を工夫してみるのも大切です。油の摂取も気をつけたいですね。野菜を食べるために、マヨネーズをたっぷりかけては意味がありません。カロリーハーフのもの

を使ったり、ドレッシングはノンオイルにすることが必要です。

(管理栄養士)

油を使った料理は1日2品までとし、肉の脂身や鶏皮は除いて調理することをおすすめします。

(司会)

食事について色々伺いましたが、運動についてはいかがでしょうか。

(保健師)

中高年になると太りやすくなるのは、日頃の運動不足や日常生活の活動量低下によりエネルギーを燃やす工場である筋肉量が減ることが原因のひとつです。年齢を重ね筋肉量が減ると基礎代謝も下がり消費カロリーが少なくなってきますが、食べる量がかわらぬ間に食べすぎ状態となり、余剰分は身体に蓄積され体重増加や検査値悪化につながっていきます。

(司会)

運動を始めるにも、冬は路面も滑りやすく寒さもあるので運動がおっくうになりますよね。

(保健師)

屋外に出なくても部屋の中でできる運動から始めてみましょう。テレビを見ながら足踏みしたり、体操をしてみてもいいかもしれません。また、家事や雪かきも十分な運動になります。例えばお風呂掃除や雑巾がけを15分程度することで、20分の歩行に相当する運動量になります。家の中もきれいになり、カロリーも消費できれば一石二鳥ですね。ご自分でできそうなものを選んで、始めてみましょう。

(司会)

今日はありがとうございました。最後に一言お願いします。

(保健師)

10年後、20年後の健康な自分を想像して、今は指導が厳しいと思われても、できることから一つずつでも一緒に生活習慣改善に取り組んでいきましょう。特定保健指導を大いに活用してください。

