



公立芽室病院 だより 第87号

ホームページアドレス
http://memuro.com
また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。

脱メタボ を目指して ～特定保健指導結果報告～

平成20年度から開始された特定健診・特定保健指導は、特定健診の結果で、特定保健指導の対象者を選び出し、保健指導を受けていただき、生活習慣病を予防することが目的です。健診は受けることが目的ではありません。その結果をどう生かすかが最も大切なことです。今回、その目的を達成すべく、特定保健指導を受けられ、見事に成果を挙げた A さんの報告をご紹介します。

Aさん 43歳 男性 自営業
家族構成：妻、子供2人、両親
健診データ：身長 173.1cm 体重 79.2kg 腹囲 97.0cm BMI 26.4%
中性脂肪 625mg/dℓ 血糖値 104mg/dℓ ALT 40IU/L γ-GTP 68IU/L

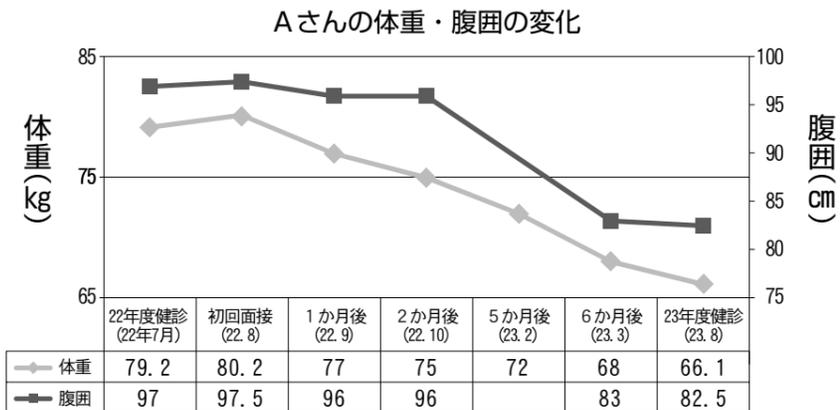
健診結果から腹囲異常+脂質異常でメタボリックシンドローム予備群に該当
支援前の生活状況：

- 食事**～週に4～5日ビール500ml、おつまみは夕食の副食をたっぷり食べている。
・夕食の副食は子供が好物が多い(ハンバーグ、から揚げ、グラタンなど)。
・昼食は単品のことが多い(おにぎり、パン、麺類など)。
・マヨネーズ、ドレッシングを使用することが多い。
- 運動**～運動は嫌いではないが、特に何も運動していない。
・仕事での運動量は少ない。1日1000歩歩いているかどうか？



Aさんは、半年間の支援期間で食事や運動の生活習慣を改善し、体重と腹囲が右のグラフのように変化しました。

この体重減少の影には A さんの大きな努力があってこそ…。
A さんの取り組みを是非ご覧ください。



初回面接 体重80.2kg 腹囲97.5cm

Aさんは半年間で体重5kg減を目標にすることにしました。この目標達成のために、計算上は、今の生活から毎日194kcalを減らす必要がありました。Aさんは、運動は嫌いではないので食事と運動でカロリーを減らすことを希望され、食事で94kcal、運動で100kcalを減らすことになりました。そのために立てた最初の計画が次のとおりです。

- 目標：体重75kgを目指す。
- 行動計画：
- ①自転車かジョギングを週3～4日、20分以上行う。
 - ②生活の中で歩く機会を増やす。
 - ③マヨネーズ、ドレッシングをポン酢、ノンオイルドレッシングに変更する。
 - ④アルコールのつまみは野菜を中心に、副食の全体量を減らす。

2か月後 体重 75.0kg 腹囲96.0cm

Aさんは、この計画にとどまらず、様々な生活改善に取り組みました。

Aさんの生活改善項目

- * 毎朝ジョギング(10km程)を1～1.5時間行った。(2か月間継続し、この頃にはジョギングは習慣化)
- * 妻が栄養指導を受け、野菜料理を増やしてくれ、野菜量が増えた。
- * 副食の全体量を減らすようにした。
- * アルコールを週2回に減らし、それ以外はノンアルコール、ノンカロリービールに変更した。
- * 野菜不足解消のため野菜ジュースを毎日飲むようにした。

保健指導ひとくメモ

ジョギングは10分で80kcalのエネルギー減となり、1時間行くと480kcalの消費をしていた計算になります。また、飲酒を週5日から2日にすると1週間で600kcalのエネルギー減となり、1日に換算すると約85kcalの減となっています。1日約600kcalの減を実行していたAさん。月2kgの体重減は計算通りです。

これらの生活改善を続け、2か月後には目標体重をクリアしたAさん。Aさん自らの努力とご家族の協力もあり、残り4か月間は体重を維持することが目標となります。妻も仕事をしているため、朝・昼食の野菜不足が課題とAさん自身も感じ、野菜不足解消のために自分でもできる工夫を知りたいと希望されました。そこで、以下の行動計画を追加し、残り4か月間をスタートしました。

6か月後 評価：体重68.0kg 腹囲83.0cm

Aさんの生活改善項目

- * 冬期間もジョギングは週4～5日、1時間ほど継続(7km程)
- * 食事は減っているが、もう慣れてしまったので、不足は感じない。
- * 野菜不足は感じているが、野菜ジュースの利用、外食時に野菜を選んで食べるなど意識して野菜を食べるようになった。

Aさんの支援後の感想

- * 体重は減ったが、データ改善が期待通りでなく少し残念。これからも今の生活を維持して、内服治療も考慮しながら検査値を見ていきたい。

保健指導ひとくメモ

生活改善は、人にとってストレスが強く、それを維持していくことは本当に難しいことです。しかし、Aさんは自分の生活習慣を見直し、運動の習慣化、食生活の改善に意欲的に取り組み、今回の成果につながりました。先日、Aさんは今年度の健診を受診されました。生活改善の成果は見事に反映され、容姿はもちろんスリムにスッキリされ、検査値も改善し、メタボリックシンドローム予備群から脱することができました。皆さんも、ご自分の健康管理のため、健診結果を生活改善に結びつけましょう。

最後に A さんの検査結果の変化をご覧ください。

	身長	体重	BMI	腹囲	中性脂肪	LDL コレステロール	血糖値	AST	ALT	γ-GTP
健診正常値			～25.0	～85.0	30～149	60～119	～99	～30	～30	～50
平成22年度健診	173.1	79.2	26.4	97	625	108	104	20	40	68
支援5か月後		72			295	161	103	18	16	22
平成23年度健診	172.7	66.1	22.1	82.5	122	156	95	12	11	19

Aさんは1年間で体重が13kg、腹囲が14.5cm減りました。それに伴い中性脂肪は625→122、血糖値は104→95、肝機能もすべて正常値となりました。見事脱メタボ達成です！