

生活習慣が原因で発症するといわれるおもな病気。
生命の危機に直結する病気を知っておきましょう。

とうにようびょう 糖尿病

血液中に含まれる血糖値が慢性的に高くなる病気。
動脈硬化の進行で脳卒中や心臓病リスクも高くなる。
人口透析や失明、下肢切断など合併症も併発。

こうけつあつしょう 高血圧症

塩分のとりすぎや肥満、飲酒などが影響。高血圧
の状態が続く動脈硬化が進むと狭心症や心筋梗塞、
心不全、脳梗塞や脳出血、認知症になりやすくなる。

ししついいじょうしょう 脂質異常症

高脂血症から名称が改められた症状。血中コレス
テロールや中性脂肪など脂質代謝に異常をきたし
た状態で心筋梗塞や脳梗塞などにつながる原因に。

のうけっかんしっかん 脳血管疾患

脳血管の異常が原因で起こる脳・神経疾患の総称。
生活習慣の影響を受けやすい点も特徴で、かつて
は日本人の死因第1位だった。後遺症も残りやすい。

きょけつせいしんしっかん 虚血性心疾患

心臓に起こる病気の大部分を占めているのが虚血
性心疾患。「ある日突然命を奪われる病気」と言わ
れ高血圧やメタボなど生活習慣が大きく影響する。

忍び寄る「静かな殺し屋」

そっと背後から忍び寄り、気付いたときにはもう
手遅れの状態になっていることから「静かな殺し
屋（サイレントキラー）」と例えられる生活習慣病。
ほとんど自覚症状がないことから病状は日に日に
悪化。ドミノ倒しにも例えられ肥満や高血圧に始
まり心筋梗塞や腎臓病、そして心不全、脳卒中、
失明、下肢切断、腎不全など多臓器不全の状態へ。
日常生活もままならず生命の危機に直結する。

生活習慣が原因で発症する疾患の総称

生活習慣病

新幹線の開業当時は全車喫煙車両。飛行
機内も喫煙可能で昭和の映画やドラマは
喫煙シーンも多く若者たちはタバコに憧
れをもっていました。喫煙率ピーク時は
男性で8割以上と「吸うのが当たり前」という時代でした。



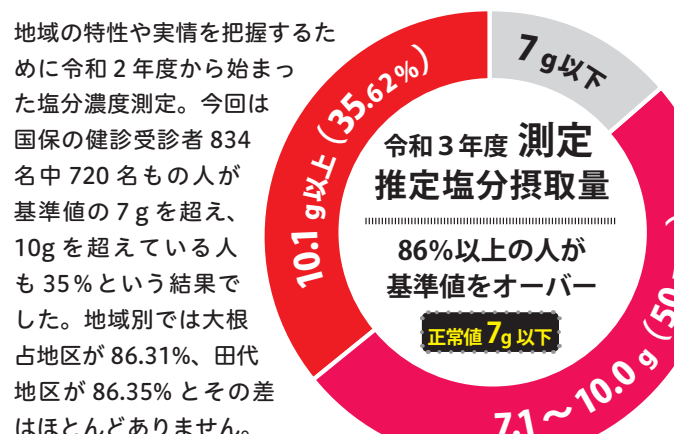
令和3年度の健診受診者は
8割以上が塩分の摂りすぎ

生活習慣病を代表する高血圧は、
肥満のほかに塩分摂取量も大きく影
響します。日本高血圧学会では、地
域や対象者の特性に合わせた血圧測
定や減塩、運動、禁煙といった生活
習慣の改善を想定し、町全体でその
地域性に合わせた課題に取り組む、
「高血圧ゼロのまちプロジェクト」
を展開。全国から12自治体がモデル
タウンとして参加し、錦江町も令和
2年度から加盟しています。

初年度は最高血圧130以上、最

低血圧85以上のいわゆるハイリス
ク者に限り243名の推定塩分摂取量
を測定。そのうち8割以上が基準値
の7グラムを大きく超えているこ
とが分かりました。そこで今年度
は、国保の健診受診者全員を対象に
834名の推定塩分摂取量を測定。
その結果、血圧に異常が見られない
方を含めても8割以上が基準値を超
えることが判明したのです。血圧が
高くないからと気にしていない人
も、普段から塩分を多く摂りすぎて
いる可能性が高く、数値に異常が現
れず自覚症状がない場合でも、生活
習慣を見直す必要があります。

塩分濃度測定で健診受診者の8割以上が基準値超え



特集 / 2月は全国生活習慣病予防月間 生活習慣を**徹底改善**

新しい年を迎え「今年こそ痩せる」「禁煙」など目標を立て、決意を新
たにした人も多いのではないのでしょうか。令和4年も1か月が経過……。
目標を忘れかけている人、挫折した人、そもそも見直す気がない人……。
今月はそんなあなたへ再度考えてもらいたい「生活習慣」のおはなしです。

健康
禁煙
節酒



成人病から生活習慣病へ移行
要因は摂取と消費のバランス

日本人の死因上位を占める心臓病
や脳卒中は40歳前後から死亡率が高
まり、働き盛りの中高年に多かった
ことから「成人病」と呼ばれていま
した。当時は加齢で罹患率が高まり
慢性化すると考えられていましたが
病気の多くは食生活や喫煙、飲酒な
ど長年の生活習慣に大きく影響を受
けることがその後の研究によって明
らかに。普段の生活習慣が要因で引
き起こされる病気として1996
年、国は「生活習慣病」という新た
な概念を導入して定着させました。

現在3人に1人が生活習慣病と推
測されるほど増えている背景には、
豊かな食生活と車など移動手段の発
達による慢性的な運動不足により、
摂取と消費のバランスが崩壊したこ
とが要因のひとつと考えられます。
過剰エネルギーで蓄積された内臓脂
肪は高血圧や脂質異常、高血糖など
互いに悪影響を与える負のサイクル
に陥ります。自覚症状もほとんどな
く、合併症が進むことで一命を取り
とめたとしても後遺症や障害に悩ま
されるケースは少なくありません。

タバコはマナーからルールへ

タバコの3悪と呼ばれるニコチン、タール、一酸化
炭素はいずれも身体に悪影響をもたらす有害物質です。
2020年4月の健康増進
法改正で望まない受動
喫煙を防止する取り組
みが始まりマナーから
ルールに変わった背景
にはタバコが体に与え
る危険性にあります。



「酒は百薬の長」と言
われ少量の飲酒は食欲
増進や血行促進などの
効果もあります。しか
し飲み過ぎると肝臓に
負担をかけ肥満や中性
脂肪の上昇などを招く
危険も。年齢を重ねることでアルコールを分解・吸収す
る機能も低下。ストレスから依存症になる恐れも。



お酒は適量&休肝日を設定

食習慣が及ぼす体への影響



食事は自分の好みが反映されるため長期間続けてしまう
傾向に。濃い味付けや外食を好んで食べている人は要注
意。野菜を食べない、菓子パンやカップ麺、
コンビニ弁当をよく食
べるなど習慣化する食
生活を変える努力を。
特に菓子パンは糖質が
多く高カロリーです。



そもその原因は
普段の生活習慣

見て見ぬふりをせず
変える行動を



食べ過ぎ、運動不足がその原因。カロリー表示を見たり
量を減らすなど痩せようとする努力が不可欠です。



内臓脂肪型肥満が病気の原因

おなかポッコリタイプ
の内臓脂肪型肥満を放
置しておくとメタボが
進行してドミノ倒しの
ように多くの病気を発
症してしまいます。脂
肪や糖質の多い食事や

錦江町ナトカリ 状況…ナトカリとは「ナトリウム・カリウム比」の略。錦江町は**9割**以上が基準値超え。
平均随時尿のナトカリ比は2以下が適正基準。それに対し錦江町の令和3年度国保健診では、
834名中768名、92%以上が基準値を超えるという結果が出ています。4以上も56%以上。

※糖尿病は有病者とその予備軍を含めた場合

重症化で失明や下肢切断
糖尿病はⅠ型とⅡ型に分けられ
過食や運動不足といった生活習慣

長年の習慣が血管を破壊
日本人の3人に1人は高血圧、
6人に1人は糖尿病と言われ、ど
ちらも生活習慣病の代名詞的な病
気から国民病とも言えます。血圧
が高い状態が長時間続くと血管に
も長時間圧力がかかり動脈硬化が
進行。脳卒中や心筋梗塞などさま
ざまな病気を引き起こすことは知
られています。問題は偏った食事
や運動不足、喫煙や過度な飲酒と
いった不規則な生活習慣に気づい
ていながら、長年変えようとしな
いその認識の甘さにあります。
高血圧自体には自覚症状がほと
んどありませんが血管の動脈硬化
は徐々に進行します。そのため健
診や人間ドックで指摘されても放
置する人が多いのも現状です。動
脈は臓器の重要な栄養路であるに
もかわらず、その通路が障害さ
れることで全身の臓器が傷ついて
いることは容易に想像できます。

が原因とされるのがⅡ型です。ど
ちらもすい臓という臓器が作りだ
すインスリンが関係し、食事で体
内に入った糖質で上昇した血糖値
を下げる働きがあります。通常は
食後上がった血糖値を徐々に減
らすことで高血糖状態にならない
ようコントロールされますが、高
血糖状態が続くとインスリンを分
泌する能力が低下し、その状態が
続くことで糖尿病を発症します。
そのまま放置されると全身の血
管がもろく詰まりやすくなり血液
をうまく供給できません。その結
果、全身のさまざまな臓器に障害
がおこる糖尿病の慢性合併症を発
症。なかでも眼や腎臓は高血糖で
障害を受けやすい臓器で網膜症や
腎臓病、神経障害は糖尿病特有の
三大合併症と呼ばれています。
成人の失明原因は緑内障に続き
第2位、足先などの下肢切断は年
間1万人を超えます。腎機能が悪
化し続けると最終的に尿を作る能
力が失われ腎不全の状態になりま
す。慢性腎臓病の治癒は難しく、
血液から老廃物を取り除く人工透
析は、週3回、毎回4時間と社会
生活に大きな影を落とします。

足動脈硬化が進行し血流が途絶えて
しまうと組織は生きていけなくなるので
小さな傷でも短
期間で壊疽が進
行してしまう。

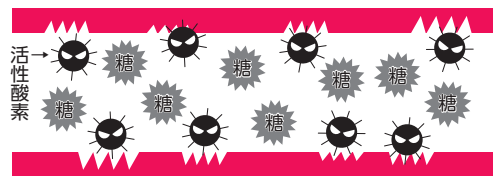
足の切断や勃起不全も

高血糖状態が続くと毛細血管がダ
メージを受け体内に酸素や栄養が運ばなくな
ります。重症の血流障害や細菌感染が原因
で下肢切断するケースは国内で年間1万
人以上。また血流や神経障害が原因で
勃起不全も引き起こします。

週3回、各4時間の人口透析

透析とは自身の腎臓の代わりに人
工腎臓のフィルターを介して血液か
ら老廃物や余分な水分を取りのぞく治療
で週3回、毎回4時間ほどの時間的拘束も。
慢性腎臓病の治癒は難しく、透析療法を開
始すると永続的な治療が必要になるため
社会生活に大きな支障をきたします。

血液を体外へ送り出し、ダイアライザーと呼ばれる
浄化機を通して綺麗になった血液を体内に戻します。
透析患者の約9割がこの血液透析を選択しています。



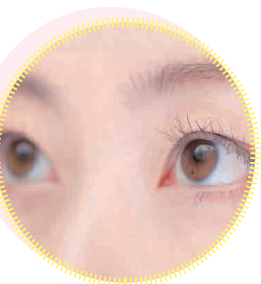
糖尿病になるとインスリンがうまく働かないた
め血糖を細胞に取り込めず血液中に糖
が溢れてしまいます。そうなると
血管に悪影響となる活性酸素が
増えて血管を破壊。早い段階
で血糖値を知り薬でコント
ロールする必要があります。

糖尿病の**恐怖**は
3つの合併症

太い血管損傷だと
心筋梗塞や脳梗塞に

緑内障と並ぶ失明の原因

糖尿病網膜症は糖
尿病の合併症とし
て起きる目の病気で、
緑内障とともに中途失明す
る大きな原因疾患となっています。
網膜の血管はとても細いため血液中
のブドウ糖が過剰になる高血糖状態が
続くと損傷を受け徐々に血管がつまっ
たり変形したり出血を起こすように。
血液が届かず最悪失明してしまいます。



失明

「錦江くわがたガールズ」
とても素直な性格で、いつも落
ち武者の意見に流されやすい…



「錦江落ち武者ボーイズ」
メタが該当で保健指導中。
楽しんで痩せようとする。



登場人物のご紹介

私たちが生きるうえで不可欠な「食事」は、体への影響が特に大きな生活習慣のひとつです。
痩せるはず、減塩してたつもり、ストレス発散のひとつ。果たしてそうでしょうか。
あなたが「当たり前」と思って続けているその習慣、ちょっと勘違いかも。



**仕事の合間に一服
最高のストレス発散**

**タバコでストレス発散は間違い
依存症と認識しましょう**

タバコでストレス発散は大きな間違
い。ニコチン切れによる離脱症状を
喫煙によって一時的に緩和している
だけで、1日に何度も吸いたくなっ
たりイライラする症状は依存症です。
喫煙はストレス解消法ではなく、ス
トレスを作り出す原因になっている
ことを自覚する必要があります。

**百害あって一利なし
今日から禁煙に挑戦**

**加熱式タバコも健康被害あり
禁煙は早いほうが良い**

近年普及してきた加熱式タバコも、
主流煙には従来の紙巻きとほぼ同レ
ベルのニコチンが含まれています。
「長年吸ってるから」と諦めている
人も禁煙に遅すぎるということはあ
りません。1日1箱吸ったとして年
20万円近い出費と喫煙時間を費や
してまで病気のリスクを高めるか…。
自分でやめられない場合は禁煙
外来も検討してください。



**スープは飲み干さない
から塩分は少ないはず**

**パンやドレッシングも塩は多い
麺類そのものにも塩が…**

減塩を意識してスープを飲まないこ
とはお勧めしますが、麺自体にも塩
は含まれているので麺類に偏った食
生活だと塩分を摂りすぎているかも。
排塩を考えて野菜を食べる人もド
レッシングのかけすぎは注意が必要。
パンも意外と多くの塩が使われてい
ますので食塩量を確認してください。

**減塩と同じくらい
排塩も意識しよう**

**弁当やカップ麺は特に表示確認
+ 野菜で塩を排出しよう**

食品表示には食塩相当量が
記載されています。カップ
麺をスープまで飲むと1日
の食塩摂取目安7グラムを
超える場合も。購入前の食塩チェッ
クを心がけてください。また減塩と
同じくらい重要なのが排塩。野菜や
果物に含まれるカリウム摂取で塩分
を排出できます。溶けやすい性質な
のでサラダや蒸し料理がおすすめ。



**朝食抜きダイエットは
すぐに痩せる効果あり?**

**朝食や炭水化物を抜く食生活で
逆に太りやすい体質に…**

「朝は忙しい、少しでも長く寝ていた
い、摂取カロリーも減らせて一石二
鳥」と朝食を抜く人は要注意。朝食
抜きは逆に太りやすい体を作る原因
にもなります。体が省エネモードに
なることでカロリーを消費しにくく、
昼食や夕食で脂肪がつきやすい体に。
筋肉量も減って基礎代謝もダウン…。

**痩せたいなら量で調整
太りにくい体を目指す**

**炭水化物も大切な栄養素です
量を減らすなどの工夫を**

朝食抜きは前日の夕食から昼食まで
長時間、空腹状態が続きます。長い
空腹のあと一気に満腹状態になると、
血糖値は急上昇。肥満ホルモンとも
呼ばれるインスリンが大量に分泌さ
れ脂肪がつきやすい体になります。
肥満＝炭水化物のイメージからご飯
を抜くと3大栄養素のバランスが崩
れて危険です。脂質を考え
るとパンよりご飯が◎。





1. 毎日、体重計に乗る
毎日、体重計に乗るだけでも健康意識は高まります。体重や肥満が気になる方は無意識に食べ過ぎていく傾向にあるので、普段から数字で増減を確認しましょう。
2. 食事の順番は「野菜」から
野菜から食べると食物繊維の影響で血糖値の上昇が緩やかになり、エネルギー源として消費されやすくなるので脂肪が増えにくくなります。「まずは野菜」から。
3. よく噛んでゆっくり食べる
早食いだと脳が満腹を感じる時間より早く食事が完了してしまふことも。そのため気づかないうちに食事が量が増えて太りやすくなります。よく噛むことも効果的。
4. 1日3食、朝食を抜かない
3回の食事を規則正しく食べることは、体のリズムを整えるためにも重要です。朝食で内臓の体内時計もリセットします。
5. 間食&寝る前の食事はNG
睡眠中はカロリー消費量が少ないので寝る前に食べたカロリーの多くが脂肪に。就寝3時間前までに食事は済ませましょう。

今日から始める新習慣

メタボ対策 5か条



じつは**体重とお腹回り**が気になっているあなた

今年こそ**脱メタボに挑戦**

高血圧や糖尿病といった生活習慣病はそれぞれの病気が同時進行し、脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満も大きく関係していることが分かってきました。腹囲に加えて高血糖や高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態がメタボリックシンドローム、通称「メタボ」です。2008年から始まったメタボ健診をあらためて振り返り、自分のお腹回りと生活習慣を見つめ直してみましょう。

メタボとその予備軍 **33.4%**

令和2年度 国保健診
メタボ該当と予備軍は

健診受診者の **33.40%**
(メタボ 22.1% / 予備軍 11.3%)

国保の健診

メタボ該当なし **66.6%**

何でも手に入る飽食の時代 何もしなければ太る 一方

狩りで食料を確保していた時代、食料が毎日確保できるといふ保証はありません。飢餓は死に直結します。そのため人間の体にはエネルギーのもとになる栄養素を脂肪という形で蓄積する画期的なシステムが供えられています。その場所こそが脂肪を蓄えるお腹でした。脂質は炭水化物やたんぱく質よりも大きなエネルギーを蓄えられることから、人間はエネルギー源として脂肪を優先的に蓄積しやすいと考えられます。

しかし、昔と違って食料を得るために歩き回り、体を動かしてエネルギーを消費する時代ではありません。スーパーや飲食店で食べたいものがいつでも手に入る飽食の時代。24時間営業のコンビニや冷凍食品のおかげで夜中も食事に困りません。つまり自分で制限しない限り肥満の原因となる食事が、いつでもできる状態になっているのです。

一方、人は便利な生活を求め続け体を使わなくなりました。交通機関は発達し、特に地方では車移動が当たり前。疲れたくないのですぐ近く

●メタボ予備軍の定義●

腹囲が基準値を超え、高血圧など3つの項目のうち1項目該当した場合

まずは自分がメタボに該当するか腹囲を計てみましょう。基準値オーバーの方はこの時点で要注意。プラス2項目以上あてはまる場合は要改善です。

おへそ位置で水平に計測

ウエストのくびれ部ではなく「へその位置」で計測。呼吸を意識せず吐いたときの目盛りを読む。

この位置で計る

メタボ診断の第1段階は内臓脂肪の蓄積をみる腹囲の計測。普段からお腹回りを計測して把握しておきましょう。

男性 **85cm** 以上 + 女性 **90cm** 以上

男性は85cm以上、女性は90cm以上が基準で、これに高血圧・脂質異常・高血糖のいずれか2項目が該当した場合はメタボと診断されます。40歳から74歳が対象で特定保健指導を進めます。

高血圧【こうけつあつ】

最高血圧 ▶ **130mmHg** 以上
最低血圧 ▶ **85mmHg** 以上

血管に高い圧力がかかり続けると動脈硬化が進行。硬くなって弾力性を失った血管は心臓に大きな負担をかけます。

脂質異常【ししつじょう】

中性脂肪 **150mg/dL** 以上または、
HDL コレステロール **40mg/dL** 未満

中性脂肪など脂質代謝が異常な状態。LDL（悪玉）コレステロールが高いと脳梗塞など血管系の病気が起きやすい。

高血糖【こうけつとう】

空腹時血糖 ▶ **110mg/dL** 以上

血液中のブドウ糖濃度が高い状態。すい臓から出るインスリン分泌機能が低下しブドウ糖が増えすぎると糖尿病に。

【内臓脂肪型肥満】



男性や閉経後の女性に多く見られお腹がぼっこり出た体型から「リンゴ型肥満」とも呼ばれます。内臓周辺に蓄積する脂肪は代謝が盛んで、血液中の脂質濃度を高めることから生活習慣病の元凶とも言えます。

【皮下脂肪型肥満】



おしりや太もも、下腹部など下半身に蓄積するため「洋ナシ型肥満」とも呼ばれます。皮下組織に脂肪がたまるタイプの肥満で、授乳期の蓄えとして皮下脂肪がつきやすいため女性に多く見られます。

錦江町のメタボ&予備軍は 令和3年度で33パーセント

生活習慣病はそれぞれの病気が別々に進行するのではなく、脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満が大きく関係していることが研究により分かっています。生活習慣による肥満が原因で生活習慣病が重なった状態を内臓脂肪症候群（メタボ）と呼

の移動も車で行くことが習慣化しています。欲望に任せた食事や、楽を求めた生活を繰り返せば太らない方がおかしい現代。摂取と消費を自分でコントロールするエネルギー収支の意識を持たなければ、内臓脂肪はどんどん溜まり続け、高血圧や脂質異常、高血糖を引き起こします。

ぶようになり、2008年から40歳以上75歳未満のすべての被保険者を対象に「特定健診」が始まりました。腹囲の基準を超え、高血圧など2項目が該当した場合は特定保健指導により早期改善を図ります。令和3年度の錦江町国保健診では3割以上がメタボかその予備軍に該当し、対象者への保健指導を進めています。

生活を変えるといっても食事を抜く過度なダイエットや激しい運動は短期的に効果は見えても長続きせず逆に悪影響。体の現状を把握し、摂取と消費のカロリーを考えて継続できる「体の収支計画」を立ててください。次号は4月から受付が始まる国保の健診についてお伝えします。

身長から 摂取カロリーの目安を算出

① まずは標準体重を算出しよう

身長 (m) × 身長 (m) × 22
身長 × 身長 × 22
例) 1.75 × 1.75 × 22 = 67kg が標準体重

② 標準体重 × 身体活動量で算出

標準体重 (kg) × 活動量
標準体重 ×

- ①デスクワークが多いなど軽い活動量 → **25 ~ 30** (kcal/kg 標準体重)
- ②農業など立ち仕事が多い普通の活動量 → **30 ~ 35** (kcal/kg 標準体重)
- ③力仕事が多い職業など活動量が多い **35 ~** (kcal/kg 標準体重)

例) 標準体重 67kg × 活動量 33 = 2,211kcal
= 2,211kcal が1日の摂取目安

※簡易な算出方法なので目安程度にご活用を

広報用として簡易的な計算方法を掲載していますので参考程度にご利用ください。