

私からの
メッセージです！



ミサワホーム健康保険組合
相談医

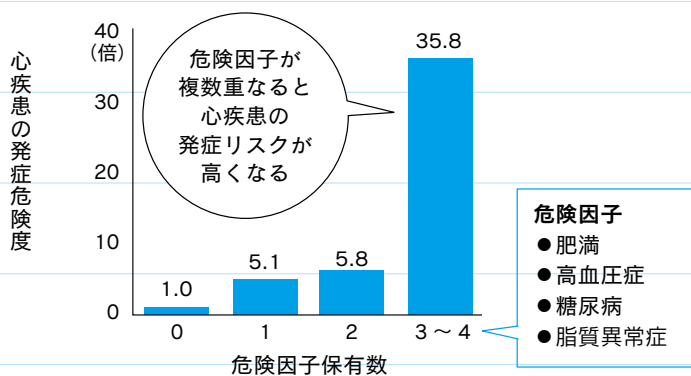
壹岐 聖子 (いき せいこ)

日本赤十字社医療センター血液内科
に勤務されています。

2011年4月より当組合の相談医に
就任されました。

平均寿命が延びた日本において、
もっとも注意したい病気が生活習慣病
です。生活習慣病とは、その名のとお
り長年の生活習慣によって引き起こさ
れる病気のことです。代表的な病気に
は、高血圧症や糖尿病、脂質異常症な
どがありますが、放置してしまうと動
脈硬化を起こし、最悪のケースでは死
に至ります。生活習慣病は、早期の自
覚症状がないのがやっかいなところだ
す。年々健診数値が悪化している人は、
「リスクを放置している人」とも言い
換えられます。取り返しがつかなくな
る前に、行動に移すことが重要です。

●危険因子保有数別にみた心疾患の発症危険度



(労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査 2001)

●メタボリックシンドロームは
いろいろな病気のリスクを高めます



メタボリックシンドロームに 要注意！



内臓に脂肪がついた内臓脂肪型肥満に、高血圧症・糖尿病・脂質異常症が組み合わさった状態をメタボリックシンドロームといいます。
単に太っているだけとは違い、動脈硬化を進行させ重篤な病気になりやすくなるため、危険です。
高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、個別にはそれほど悪くなくても、これらが重なると危険なのです。メタボリックシンドロームはその他にもさまざまな生活習慣病に関連し、発症リスクを高めます。
健診で指摘されたら早めに改善することが必要です。

年々健診数値が悪化している人、 リスクを放置している人へ



食事量を減らすために

腹7～8分目にする。

もう少し食べられる…
というところでストップ



1日3食規則
正しく食事を摂る。

忙しくても
朝食を摂ろう



早食いは
食べすぎの
原因に

ゆっくりよく噛んで
食べて満腹中枢を刺激
する。



予防のためには、食事から摂るエネルギー量が、運動などで消費するエネルギー量より多くならないようにすることが大切です。また改善のためには、食事量を減らすこと、運動量を増やすことをあわせて行うと効果的です。
減量するときは、いきなり標準体重を目指すのではなく、まずは現体重の5%を3～6カ月かけて減らすことを目標にしてみましょう。

これで メタボリックシンドロームを 遠ざける！



夜遅い時間に食べたりお酒を飲んだりすると太りやすいのでやめよう



寝る前の
3時間は
食べない。

※残業で遅くなるときは、残業前に夕食をとるなど

+ 10分

身体活動・運動量を増やすために

日常生活の中で1日+
10分積極的に体を動かす工夫をする。

ひと駅手前で降りて歩く、階段を使う、歩いて買い物に行く、こまめに掃除をする…



特徴

ミサワ健保の被保険者は運動習慣が少ない！

軽めの運動を継続して行う。

ウォーキングやジョギング、サイクリングなど、会話できるくらいの「ニコニコペース」が継続のカギ



筋力トレーニングを行う。



スクワットや、ヒップエクステンション、腕立て伏せ

