



お話  
金田病院院長  
金田 道弘 さん

# 健康のススメ



## 無理せず健康管理

### 運動は良いこと、しかし注意が必要

#### 治療から予防の時代へ

国は医療制度構造改革を策定し、生活習慣病有病者・予備軍を平成27年度までに25%減少させる方針を出しました。平成20年度からは保険者に、40歳以上の保険加入者が健康診査および保健指導を受けるよう義務付け、国民が生活習慣病にならない仕組みづくりを目指します。その結果、医療費の伸びの抑制につながります。これらの政策背景のもと、生活習慣病予防の観点から運動の重要性が特に注目されています。

#### 運動には危険も

運動は健康維持のためにも重要ですが、無理をしたり方法を間違えると、突然死など悲惨な結果を招く場合もあります。秋から冬にかけての季節の変わり目や、寒い日の早朝の運動などは、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすこともあり、特に注意が必要です。高血圧や不整脈、先天性心疾患、胸痛、高度の肥満などの方は、あらかじめかかりつけ医でメディカルチェックを受けることをお勧めします。運動前の

ウォームアップと運動後のクールダウン、適切な水分・電解質（塩分など）の摂取もお忘れなく。

#### 運動の目的を忘れずに

運動の目的は、大半の皆さんが健康管理・増進だと思えます。激しい鍛錬が必要な競技選手とは目指すものが全く異なり、健康管理を目的とする場合は、健康管理を目的とする場合、頑張り過ぎは禁物です。ウォーキングを毎日続けられている中高年の方で、体が少し辛い時や気分が優れないような時は、警戒信号と考えてその日の運動を控える勇気も必要です。

#### メタボリックシンドローム

不健康な生活習慣を続けた結果、内臓脂肪型肥満を生じ、やがて脳卒中や心筋梗塞、糖尿病などにつながります。肥満の方の多くが複数の危険因子を併せ持っています。平成17年4月から提唱されているメタボリックシンドローム。ウエスト周囲径（お臍の高さ）が男性で85cm以上、女性で90cm以上あり、かつ、血清脂質異常、血圧高値、高血糖の3つのうち2つ以上がある

場合を指します。しかし、該当するからといって悲観することはありません。生活習慣を変え、内臓脂肪を減らすことで危険因子のすべてが改善できるのです。

#### 日常生活の中に運動を

運動を長続きさせるポイントには、徒歩通勤や階段の昇り降りなど、日常生活の中に運動を組み込むことです。ただし、高度の肥満の方は注意が必要です。BMI（ボディ・マス・インデックス）指数というのをご存知でしょうか。従来の肥満度に代わる肥満の指数として最近用いられています。日本肥満学会では指数が25以上を肥満、アメリカ肥満学会では30以上を肥満としています。指数が30以上の高度の肥満の方は、運動時に心臓に負担がかかるため、激しい運動は避け、減量を優先する必要があります。減量のコツは、

1日の摂取量を1,200〜1,500kcal程度に抑え、月に1〜2kgのペースで無理せずやることです。

#### 体重は企業決算と同じ？

企業の経営状態が順調か、あるいは今後経営が危ないかは、決算書と経営分析を見れば一目瞭然です。実は体重を見れば、現在の健康状態と共に将来の健康状態まで大体見当がつけます。毎年人間ドックに来られる方の長年の経過を見れば、生活習慣病に関する検査結果と体重の増減とが見事に相関していることがわかります。ただし、人間ドック学会では、75歳を超えた方には厳しい減量の指導はしなくてよいとしています。

「1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ」が厚生労働省のスローガンです。「健康で長生き」を目指しましょう。

#### メタボリックシンドロームの診断基準

