

保健連絡協議会だより

メタボ退治

「体重の減るし方」



武雄杵島地区医師会 理事 貝原良太

沖縄26シヨック

沖縄県といえば長生きの県というイメージがありますが、昭和60年まで都道府県別順位で1位だった男子の平均寿命が、平成12年には

全国平均を下回り26位まで順位を下げてしまいました。『沖縄26シヨック』と呼ばれます。原因は男子の肥満率が全国でダントツの1位だったこと。高齢の方は今でも長生きだそうですが、若い人たちには過食・高脂肪食による肥満者が多く、その結果、高血圧症、高脂血症や糖尿病の有病率が高く、心臓や脳などの血管病を多く発症し、平均寿命が下がっているのです。そして、沖縄の女性の平均寿命も平成12年ではまだ1位でしたが、45歳以下は男性と同様に死亡率が高くなって

いるそうです。ちなみに佐賀県の平均寿命は、男性は44位と悪く、女性は13位と良い成績となっています。そして男女の平均寿命の差は沖縄に次いで全国2位です。

この沖縄県の事例を始め様々な事象からメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）という概念が注目され、またその対策の必要性が言われるようになってきました。

武雄は男性が肥満？

武雄市についてですが、健康増進課（現・健康課）が2006年度の基本健診より算出した肥満率は、男性（30～59歳）で26%、女性（40～59歳）は17%だそうです。（BMIという指標が25以上を肥満者としています。）男性と女性で肥

満率に差が見られます。

『健康日本21』では2016年度に男性（20～60歳代）の肥満者を15%以下、女性（40～60歳代）の肥満者を20%以下にすることをしています。これだと武雄市は、女性は現状維持でよくて、男性は10%以上肥満率を減少させなければなりません。

メタボの原因は？

医療費の増加を抑えるためにはメタボリック対策が不可欠だ、ということでは2人の厚生労働副大臣（武見敬三氏と石田祝稔氏）が自らの腹囲と体重の経過を厚生労働省のHPで公開しておられます。3ヶ月の経過で武見氏が腹囲3センチ減、体重4・2キロ減。石田氏は腹囲1・2センチ増ですが体重は4・4キロ減とな

っています。これに触発されて古川康佐賀県知事も個人のHPで公開されていて、3ヶ月の経過で腹囲3センチ減、体重2・4キロ減です。腹囲や体重を減らす簡単な方法は、毎日計って記録することです。

体重を測定するのは1日2回。朝起床してトイレをした後の体重。そして夜（夕食後で入浴前か就寝前）。朝から夜でどれくらい増えて、その原因は何かを言い訳として書き留めます。夜から朝にかけての減り方も前日や前々日の過ごし方で違ってきます。

ひとそれぞれで生活パターンは違いますが、体重が増える原因、減らせない原因は各々違います。自分で記録して、増えたときに増えた言い訳を書いていくと、自分の体重が増えるときの日常パターン、減るときの日常パターンが見えてきます。

腹囲は毎回メジャーで計るのが面倒でしたら、男性は85センチの、女性は90センチの長さに切った紐をお臍の高さでお腹に巻いてみ

て、きれいに巻けるようになることを目標にしてもいいと思います。

無理のない範囲で

また、もうひとつ大事なことは、急激な減少を目標にしないことです。ゆっくり減らす方が健康にもいいですし、リバウンドもしにくいです。そしてコンスタントに減つてはいきませんが、0・2キロ減る日もあれば0・5キロ増える日もあります。きつちり減つていなくても大丈夫。毎日きちんと記録して、30日で1キロ減程度が達成できればOKだと思えます。そして適正体重になるまであきらめずに続けて下さい。

武見副大臣は「取り組み始めて3ヶ月くらいではまだダメで、ちょっと油断するとすぐ元に戻ってしまう感覚がある。自分の健康は自分で守ろう。この自覚なしにメタボ退治は成功しない。」と述べておられます。みなさんもこのメッセージをしっかり受け止め、ご自分の健康のため今日から頑張ってみませんか。