

表1 Aさんのデータ (検査の食後時間) (2:30) (3:00)

計測	項目	基準値			33歳	34歳
		基準値	保健指導判定値	受診勧奨値		
計測	体重	—	—	—	62.5	59.5
	BMI	18.5~24.9	25以上	—	21.9	20.9
	腹囲	男性85未満	85以上	—	78	75
肝機能	血圧	130/85未満	130/85以上	140/90以上	121/76	123/78
	GOT	30以下	31以上	51以上	20	27
	GPT	31以下	32以上	52以上	42	27
	γGTP	50以下	51以上	101以上	147	67
脂質	T-ch	200以下	201~219	220以上	237	205
	HDL-ch	40以上	39以下	34以下	61	68
	中性脂肪	150未満	150以上	300以上	170	55
	LDL-ch	120未満	120以上	140以上	165	139
糖代謝	尿酸	7.0未満	—	—	7.8	7
	血糖	100未満	100以上	126以上	95	89
	HbA1c	5.2未満	5.2以上	6.1以上	4.8	4.7

\*検査値の判定は特定保健指導の基準を参考にしています

2010年  
7月  
(35歳)

2009年のデータは(表1のとおり)改善し体重も3kg減っていました。

相談時も体重59.5kgを維持しておられました。「間食については維持できているが、ゴルフ1回/月・打ちっぱなし1回/週に減った。帰宅時間が遅くなるため夕食は軽めにするようにしている。」と、また「昼食を外食から弁当に変えている。」と多忙な中でも努力されているようでした。(アルコールは数年前よりイベント時のみで、毎日飲んではおられないようです。)

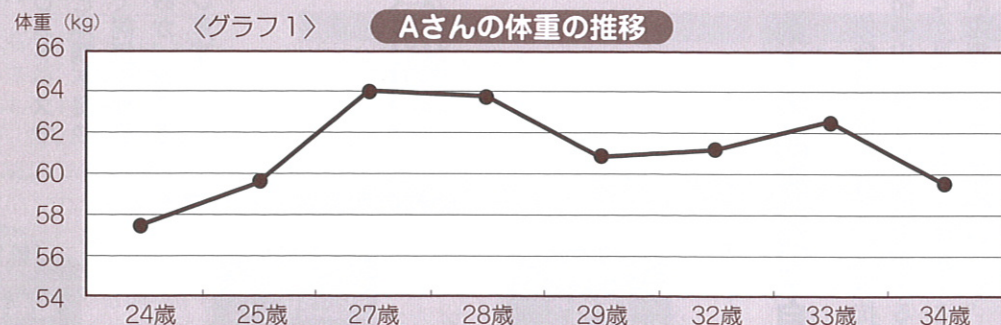


☆体重が維持できているので、この調子で継続していただきたいと思います。

\*この事業所では販売員の場合、入社後3~4年目で体重増加が始まり、その後「メタボ」へとまっしぐらに進んでいくケースが目立ちます。その中で異常値に気づき早めに生活習慣を見直されたAさんは素晴らしいと思います。(グラフ1)

\*20歳時の体重より5kg増加で、心筋梗塞になるリスクは2倍に、10kg増加で4倍になるといわれています。Aさんのように若くて、少し細身の方でも体重の増加により軽い「メタボ状態」が現れます。

遅い夕食や遅い就寝も代謝が落ちるため肥満に繋がりがやすいといわれています。睡眠も生活習慣病を悪化させる要素のひとつです。睡眠時間(6~8時間)・睡眠の質(ぐっすり眠れているか)も左右します。ストレスの多い生活でも代謝が悪くなり、データの悪化の原因になります。



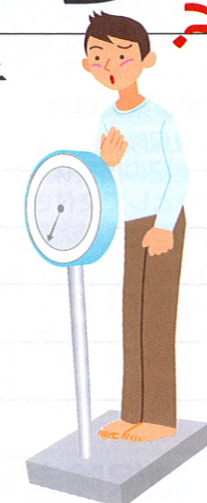
最近では、新入社員の中にも生活習慣病やその予備軍を疑うようなデータの方も多く見受けられ、食生活の変化によるものではないかと思われます。忙しい毎日だからこそ、日々の生活習慣(食事・睡眠・休養・運動等)にも気をつけて過ごしていただきたいと願う毎日です。生活習慣も若いときの方が改善しやすく、データの改善も早期に現れるため継続しやすいように感じます。

Aさんには今後も継続していただき、生活習慣病予防の生活を維持していただくようエールを送り続けたいと思います。

連載

# 保健指導ノートから

保健師 武本 裕子



## 若くても・細くてもメタボ??

2008年から「特定健診・特定保健指導」が開始されて「メタボ」(メタボリックシンドロームの略)もすっかり有名になり、定着してきた感じでした。ところで、肥満者ばかりでなく一見普通の体格の方でも「メタボ様」になる事があるのをご存知でしょうか?

また、中年の方ばかりでなく、最近若い方(20代・30代)にも「メタボ」はみられます。

## Aさんのメタボ改善へのチャレンジ

今回ご紹介するAさんは自動車の販売会社で販売の仕事をしておられます。

2000年  
7月  
(25歳)

Aさんにはじめてお会いしました。私が健保に入って数ヶ月後の健康相談でした。Aさんは前年4月に入社されたばかりのフレッシュマンでした。

生活習慣(食事~3食/日・アルコール~ビール350ml/日・喫煙なし)を聞き、昨年の健診で血圧が少し高め(140/82mmHg)だったため塩分を控えめにしてください、アドバイスしたように思います。



《体重57.5kg・体脂肪16.3%(体脂肪量9.4kg)》

2009年  
7月  
(34歳)

前年の健診データで異常があり、9年ぶりにお会いすることになりました。(データは表1のとおり)(この事業所では2008年より30歳以上の方にも生活習慣病健診の受診が始められました)

この日のデータは《体重61.5kg・体脂肪20.1%(体脂肪量12.4kg)》でした。9年間で体重4kg、体脂肪量は3kg増加していました。



●この年の4月からゴルフ2回/月・打ちっぱなし1回/週を始めておられました。

●また、「間食(スナック菓子等)を減らしている」(帰宅するまで食べなくなった)と言われていました。水分の取り方が少ない(尿回数5回/日)ようなので、あと500ml追加していただくようアドバイスしました。

アルコールの種類によりプリン体(尿酸のもとになる物質)の量が違うこと、アルコール自体が尿酸値増加の原因になる事などもお話ししました。

☆11月まで水分500ml追加、間食を減らす、ゴルフを健診まで継続していただくことになりました。

\*尿酸値が高めの方は2000ml/日の水分摂取が必要といわれています。

Aさんの場合1日の尿回数が5回(Aさんの排尿量:1回の尿量300ml×5回=1500ml)水分摂取量は1500ml位と予測されます。尿量が少ないと尿酸の尿からの排泄が不十分となり、血液中に増えてくるようになります。