



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9番4

Tel 0857-23-4841

メタボリックシンドローム 特定保健指導について

日本人の多くの方が生活習慣病が原因で亡くなっています。その生活習慣病につながると言われているメタボリックシンドロームについて今回は特集します。



メタボリックシンドロームとは...

内臓脂肪型肥満(腹囲 男性:85cm以上 女性:90cm以上)に加え、**高血圧**、**脂質異常**、**高血糖**のうち2つ以上を併せ持った状態のことを言います。

内臓脂肪型肥満の何が悪いの？

脂肪細胞から生理活性物質アディポサイトカインの分泌異常が起こり、善玉物質が減り、悪玉物質が増える。

その結果...

高血圧

血圧が高い状態が続くと血管への圧力が強くなるため、より血管壁が分厚く硬くなる。

脂質異常

血液中にコレステロールなど脂質が多い状態が続くと血管壁にプラークという塊が作られる。時間の経過とともに血管の壁がどんどん分厚くなり詰まりやすい状態となる。

高血糖

高血糖の状態が続くと血管の壁が傷つきコレステロールが蓄積し、蓄積したコレステロールはプラークという塊を形成する。



動脈硬化を進めてしまう



動脈硬化が進行

狭心症 心筋梗塞など

心臓の血管に血栓ができて詰まり、血液が流れなくなることで心筋が酸素不足に陥り壊死する病気。

脳卒中

脳血管が詰まったり、出血する病気で『脳出血』、『くも膜下出血』、『脳梗塞』がある。後遺症が残ることも多くある。

糖尿病及び 糖尿病の合併症

高血糖が慢性的に続く病気。3大合併症として、『網膜症』、『腎症』、『神経障害』があり、失明、人工透析、壊疽による切断などにつながる病気でもある。

防ぐためにも...



まずは生活習慣を見直しましょう！



裏面は、生活習慣を見直すために専門職がサポートする特定保健指導についてです。ご自身の健康診断結果を確認していただき、ぜひご利用ください。

精密検査の項目がある場合は、まずは医療機関をご受診ください。



<裏面もご覧ください>

特定保健指導について

健康診断の結果で、生活習慣病のリスクありと判断された方に、保健師や管理栄養士が生活習慣改善のアドバイスを行います。支援のタイプは**動機づけ支援**と**積極的支援**があります。

チェック①



①腹囲
男性：85cm以上
女性：90cm以上

②BMI
BMI25以上
(腹囲は基準値内)



チェック②

①血糖

空腹時血糖100mg/dl以上、
又はHbA1c5.6%以上
(空腹時血糖優先)

②脂質

中性脂肪
空腹時150mg/dl以上
随時175mg/dl以上
又はHDL40mg/dl未満

③血圧

収縮期血圧130mmHg以上
又は
拡張期血圧85mmHg以上

④喫煙あり

左の①～③
に1つ以上該
当がある場
合にカウント



チェック③

チェック①で腹囲に該当
チェック②で追加リスクの数が...

チェック①でBMIに該当
チェック②で追加リスクの数が...



2つ以上：積極的支援
1つ：動機付け支援

3つ以上：積極的支援
1～2つ：動機付け支援



※65歳以上の方は動機付け支援となります。

動機づけ支援
メタボのリスクが
出始めた方

積極的支援
メタボのリスクが
重なり始めた方

面接を行い、
一緒に目標を
立て、行動に
移すサポート
をします。

保健事業団の動機づけ支援では、目
標達成のために手紙かメールでサ
ポートをします。

※コースによってはない場合もあります。

目標を立てた後も、面接・電話・手紙
またはメールなどで、継続的にサポ
ートをしていきます。

3～6ヶ月後
に目標が達成
できたかなど、
評価・振り返り
をします。

栄養コーナー

やまいもについて



10月から4月頃が旬のやまいもは、長いも、いちょうも、大和もや自然薯など数々の種類があります。鳥取県の砂丘でも盛んに生産されています。やまいもは芋類の中でも炭水化物が少なく、低カロリーなうえに栄養が豊富な特徴があります。旬なやまいもをぜひ食卓に取り入れてみては？

やまいもの栄養素、ここに注目！！

- ・消化酵素「アミラーゼ」...糖質の消化を促進しエネルギー代謝がアップするため、スタミナ増強に役立ちます。アミラーゼは熱に弱い性質もあるので、生で食べるのがおすすめです。

やまいもを触って痒くなったら...

やまいもはすりおろすと、手や口の周りがかゆくなることあります。これは皮付近に多く含まれる「シュウ酸カルシウム」が針のようにとがった形をしているため、それが皮膚に刺さることでその刺激がかゆみとなります。

対処法

かゆい部分を酢水で洗い流す

シュウ酸カルシウムは酸に弱いため、酸性の酢を付けることでかゆみが治まります

40℃前後のお湯につける

シュウ酸カルシウムは熱にも弱いので、お湯につけることでかゆみやぬめりがとれます

やまいも簡単レシピ

やまいもの磯辺焼き

<材料(2人分)>

- ・やまいも(長芋) 150g
- ・片栗粉 大さじ1 ※長芋がまとまりやすくなるため使用しましたが、粘りの強い大和イモ等を使用する場合は、片栗粉は無くてもOK
- ・味付け海苔(やや大きめがおすすめ) 適量
- ・塩 少々
- ・大葉 適量
- ・お好みでワサビなど

<作り方>

やまいもは皮をむいてすりおろし、片栗粉と塩を加えてよく混ぜる。海苔にやまいも、大葉の順に乗せて巻き、油を多めに敷いたフライパンでこんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにして完成。

