

ボディーク



No. **65**
2007



いきいきと生活するために、
自分のからだとお話してますか？



保 健 師 の
つ ぶ や き

これからの
保健指導

ここ1～2年で日本中に「メタボリックシンドローム」は、いっきに浸透しました。来年度から、その概念を中心にした特定健診と特定保健指導が始まります（職種については、厚生労働省で現在検討中です）。私自身個人的には、保健指導という言葉はしっくりこないのですが、今後新たな表現にならないかなと思っています。（保健相談ではいかがでしょうか？）

私事ですが、この職場で保健師としての勤務は20年を少し越えました。就職した時に、当時の高島正臣所長から「健診はやりっぱなしではいけないから、事後のフォローのために保健師の仕事をしてくれ。」と話があり、出張健診時に、受診されている個人や集団を対象に血圧や喫煙の話をする仕事から始めました。その頃は、ふだんの血圧の値や血液検査の結果をたずねても、「知らん?…」といわれることが多かったように思います。今では、毎日の施設内のドックや生活習慣予防健診などの受診者の方と管理栄養士と保健師が最後に面談させていただき、

ふだんのデータや食事や運動の日常生活面での話などを伺い、最近を受診者からの質問もよくいただくようになりました。そして個人の健康観も多様になったと感じます。自分らしく生活することを大事にしている方々や日常生活を改善してからだにもところにも影響することを経験された方との話では思わず「素晴らしいですね。」と連発してしまいます。次の目標をたて生活を工夫してみようという話を伺うと私も次回の健診でお会いするのが楽しみになります。一方、日々の忙しい仕事の中からだもころも疲れがたまっている方にもお会いします。「今何かできそうなことは、…」と受診者と2人で考え込んでしまうこともあります。実は私も、まずは自らできることをこの春から10年ぶりに週1回ヨガ教室に通い始めました。少しからだどころが喜んでいくようです。

これからも皆さまの健康にお役に立てるよう、スタッフ一同研鑽いたしますのでよろしくお願いたします。

(財)高知県総合保健協会
健康支援部
保健指導課長
五十嵐恵子



ZOOM UP

ズームアップ●気になる数値解説

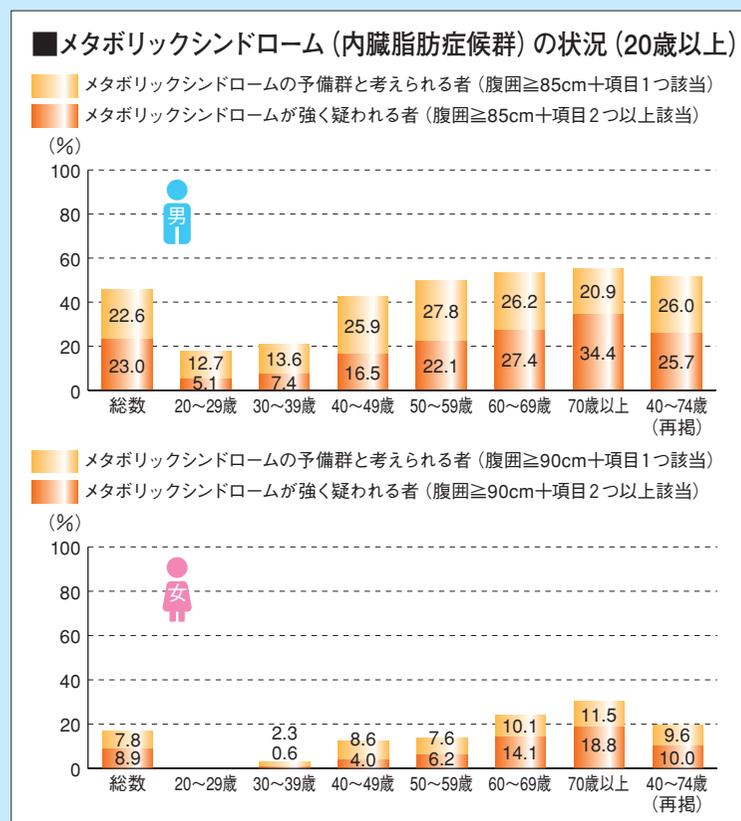
メタボリックシンドローム

社団法人 日本栄養士会発行 「健康増進のしおり」より

40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人がメタボリックシンドロームが強く疑われる人または予備群と考えられる人です。

近年、流行語とも思えるほどに浸透した「メタボリックシンドローム」。内臓脂肪の蓄積、糖尿病、高血圧、高トリグリセライド血症の4つが、一人の人に合併して起きる病態を呼びます。

右図は、厚生労働省が平成16年に行った国民健康・栄養調査の結果です。メタボリックシンドロームが強く疑われる人と予備群を合わせた割合は、男女とも40歳以上で特に高くなっています。40～74歳でみると、強く疑われる人の割合は、男性25.7%、女性10.0%、予備群と考えられる人の割合は、男性26.0%、女性9.6%で、40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる人または予備群と考えられる人です。



メタボリックシンドローム該当項目
 ●空腹時血糖値：110mg/dl以上
 ●トリグリセライド (中性脂肪) 値：150mg/dl以上 あるいはHDLコレステロール値：40mg/dl未満
 ●収縮期 (最大) 血圧：130mmHg以上 あるいは拡張期 (最小) 血圧：85mmHg以上

●資料 平成16年国民健康・栄養調査結果より 厚生労働省

ポテイトク CONTENTS No.65

- ズームアップ気になる数値解説/メタボリックシンドローム ②
- もっとからだとコミュニケーションしましょう/保健師のつぶやき これからの保健指導 ③
- 自分の健康状態を確認しましょう/職場リポート第58回 トヨタカローラ高知 ④
- 自分のからだとお話しますか/健康づくり施設訪問 高知県立南喜ヶ峰森林公園 ⑥
- こことからだの健康を守ることが大切です/保健協会だより ⑧
- 食事バランスガイドを使って食事を分析しましょう ⑩
- Welcome! ようこそ保健協会へ ⑫



トヨタカローラ高知



人と環境へのやさしさを 新しい価値観として、車社会の 今と未来に貢献していきます。

当社は昭和40年、初代のカローラが発売される前年に設立。現在、県内9店舗にて、営業活動を行っています。



前島部長

走るための、運ぶための道具として生まれたクルマがやがて、生活を楽しむためのツールとなり、ライフスタイルそのものを表現するまでになりました。そして今、クルマは「人と環境へのやさしさ」という新しい価値観で語られ始めています。これからのクルマづくり、これからの車販売は新しいステージに入っていきます。21世紀、クルマをとりまく世界はもっともっとおもしろくなるでしょう。「お客様の笑顔」と「地域社会の繁栄」、そして「地球環境保全」のために企業活動を進めていきます。

健康づくり・親睦づくり

定期的健康診断は、年齢別にそれぞれが対応した健診を受けています。35歳以上の社員は、保健協会内で生活習慣病予防健診を受け、35歳以下の社員は、職場に来る健診バスで一般健診を受診しています。平均年齢が40歳を少し越えていますので、各社員には健診後のフォローなどで、産業医の先生にアドバイスをしてもらい、自分の健康状態を的確に把握し、日常管理に活かすように指導しています。車を販売するのも、基本的にはサービスを提供するという姿勢が大切ですので、健康不良にならないことが、仕事の第一歩です。社内では、9時からの営業時間前にラジオ体操を部門ごとに行っており、朝一番に体を起こし、そして朝礼で志気を高めています。



ショールーム

健康の維持管理

県内のトヨタ系ディーラーの内1社を除きすべて当社との関連会社です。高知トヨタ自動車(株)、高知トヨペット(株)、ネットトヨタ南国(株)。5年位前までは、「よさこい祭り」にも4社の持ち回りで参加をしていました。現在でもこの4社で野球の対抗戦を行ったりしています。その他、当社の社員同士で、早起き野球の大会に参加したり、県内のサッカーのリーグ戦に出場しています。



会社名を出して出場し、また、それぞれが体力づくりを通じての親睦を深めていますので、会社としてもボールなどの購入などに助成をしています。

お客様へ安心・安全をお届けします

2006年9月のデータですが、高知県の登録自動車の約29万台のうち、約3万4千台がトヨタカローラ高知のお客様です。これは、県内の全車ディーラーで、トップの販売台数で、県内最大規模の販売ネットワークを構築しています。



整備工場

お客様とのつながりは、車を納車した時に終わるわけではありません。むしろ、そこからのアフターフォローを当社は大切にしています。当社でのサービススタッフは80名程度いますが、その中の6割がトヨタ検定1級保持者です。今後とも、私たちは、「お客様第一主義」という信念に基づき、お客様が安全・安心にカーライフを送れるために、かつ、お客様のカーライフを豊かにするために、お客様に真に満足いただける優れた商品とサービスの提供に努めていきます。

【会社概要】

社名 トヨタカローラ高知
設立 昭和40年2月
代表者 代表取締役社長 利岡 徹
所在地 高知市一宮南町1-9-10
事業内容 新車および各種中古車の販売
自動車の修理・点検
生命保険・損害保険代理店業務
携帯電話をはじめとする各種通信事業及び通信代理店業務
U R L <http://www.ck-toyota.co.jp/>



遊歩道が整備されています。高知県の「県民参加の森づくり」運動の拠点地のひとつとして、豊かな森に感謝し、森林や山を守ることの重要性を来園者に伝えることをテーマとしています。

県立甫喜ヶ峰森林公園の活動の一環として、約16・6ヘクタールを「県民参加の森づくりゾーン」として設定、一般県民の皆さまをはじめ、県内外の企業や団体などのグループを対象に森づくり体験の他、さまざまな体験活動を受け入れています。

また、公園内では、ネイチャーゲームや木工クラフト、草花観察、野外料理などを得意とするボランティア団体がそれぞれ活動しています。

皆さんも森を守りながら、自然とふれあい、自然に癒されてみませんか？

**見渡す限りの自然、
森林に身を
まかせよう。**

県立甫喜ヶ峰森林公園は、高知市より大豊・高松方面に向かう国道32号線で約1時間のところにあります。標高は400mから600m、面積は102ヘクタールあり、北に四国連峰を望み、南は高知平野、太平洋を一望できる絶好の場所にあります。

本館である森林学習展示館のほか、キャンプ場、バイオトイレ、なだらかな

ユニバーサルデザインの
高知県立
**甫喜ヶ峰
森林公園**



森林学習展示館



キャンプ場



杉玉づくり体験



キノコのコマ打ち体験



甫喜ヶ峰フェスティバル

■お問い合わせ先

甫喜ヶ峰森林公園

●TEL・FAX. 0887-57-9007

●URL/<http://www.kochi-sanrin.jp/hoki/>

●開園・開館時間/午前9時から午後4時30分まで

●休園・休館日/年末年始





保健協会だより

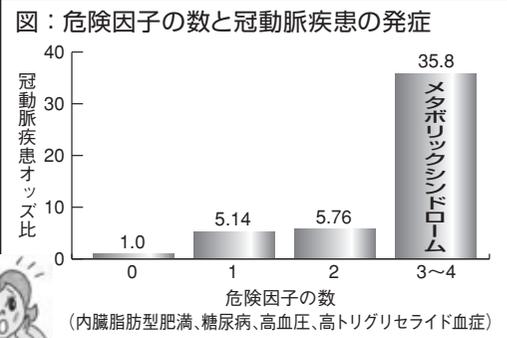
メタボリックシンドロームの予防

動脈硬化から、心筋梗塞や脳梗塞が発症しやすくなる複合病態を「メタボリックシンドローム」といいます。

メタボリックシンドロームは、日本での肥満や脂肪細胞の研究の成果をもとに、日本人に合うようにつくられた新しい病気概念です。内臓脂肪の蓄積、糖尿病、高血圧、高トリグリセライド血症の4つが、一人の人に合併して起きる病態をメタボリックシンドロームと呼び、動脈硬化から、心筋梗塞や脳梗塞という血管病を引き起こす強力な危険因子になります。健康や生命の維持に著しい脅威となるメタボリックシンドロームを予防する最も効果的な方法は、まず内臓脂肪の蓄積を防ぐことです。

内臓脂肪型肥満、糖尿病、高血圧、高トリグリセライド血症が重なると、心臓病の危険がますます高まります。

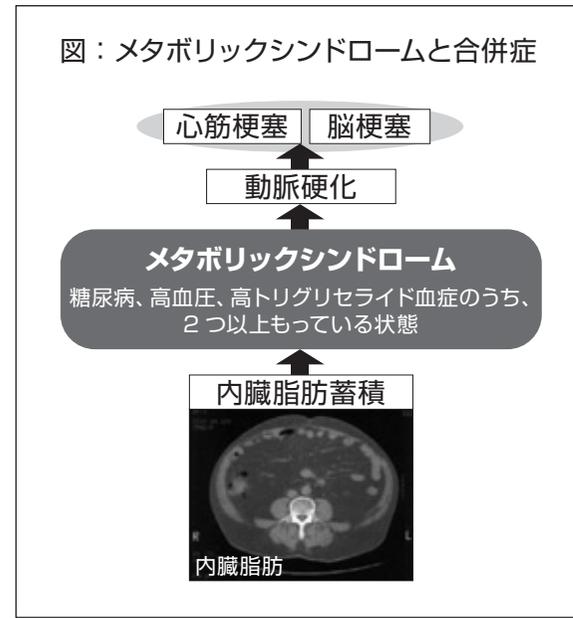
内臓脂肪型肥満、糖尿病、高血圧、高トリグリセライド血症の4つを、それぞれ危険因子としてみたとき、図のように危険因子の数が増えるほど、冠動脈疾患（心臓病）のリスクが高くなっています。危険因子が3~4個ある場合（メタボリックシンドローム）は、危険因子が0の場合に比べて、約36倍ものリスクがあることが分かります。



資料：肥満症治療ガイドライン2006 日本肥満学会



メタボリックシンドロームって、どんな病気？



メタボリックとは、「代謝」を意味します。過食や運動不足などの生活習慣が続くことにより、内臓に脂肪が蓄積（内臓脂肪型肥満）し、それが原因となって代謝のバランスが崩れるようになります。最近では、内臓脂肪は、血糖、血圧、トリグリセライド（中性脂肪）を上昇させる物質をつくり出していることもわかってきました。

このように、内臓脂肪の蓄積を出発点にして、糖尿病、高血圧、高トリグリセライド血症などが複合的に発症する病態を、メタボリックシンドロームと呼びます。メタボリックシンドロームは、動脈硬化の強力な危険因子となり、最終的に心筋梗塞、脳梗塞という合併症を引き起こす怖い病態です。

なぜ、内臓に脂肪が蓄積するの？

内臓脂肪は、過食と運動不足という悪い生活習慣が続くことで次第に蓄積されます。食事と運動の両面から生活習慣を見直すと共に、禁煙も実行しましょう。たばこを吸うと体重が減るといいますが、生活習慣を変えない限り内臓脂肪は蓄積されていきます。

メタボリックシンドロームは、自己診断ができます。次の手順であなた自身を診断してみましょう。



チェック 1
まず、あなたのウエストの周囲径を測ってみましょう。

- 男性で85cm以上
- 女性で90cm以上
- ・該当する人は、**チェック 2**へ

●ウエスト周囲径の正しい測り方
・両足を揃えた立位で、緊張せずに腕を両側に下げます。
・呼吸を軽く平常時にし、おへその高さで測ります（地面と水平に）

チェック 2
次の項目で2つ以上該当する人は、メタボリックシンドロームです。

- 空腹時血糖値：110mg/dl以上
- トリグリセライド（中性脂肪）値：150mg/dl以上あるいはHDLコレステロール値：40mg/dl未満
- 収縮期（最大）血圧：130mmHg以上あるいは拡張期（最小）血圧：85mmHg以上

いかがでしたか？
メタボリックシンドロームに当てはまらなくても

- ウエストの周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上で、
- チェック 2**項目で1つ該当する人は、メタボリックシンドローム予備群です。安心は禁物です！

では、よく見かける定食ではどうでしょう。

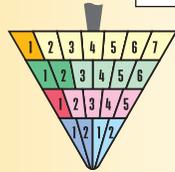


モーニングセット

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	
レタスときゅうりのサラダ		1			
りんご (1/2個)					1
コーヒー (砂糖なし)					

《ひとことコメント》

ミックスサンドにはスライスチーズを入れています。チーズの苦手な方はコーヒーに牛乳200cc (2SV) を入れたり、ヨーグルト1P (1SV) にしてみましょう。また、りんごを半分にして無糖ヨーグルトに他の果物を刻んで入れてもいいですよ。

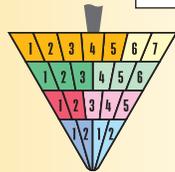


中華定食

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ラーメン	2				
チャーハン	2	1	2		
ぎょうざ	1	2			

《ひとことコメント》

主食が多すぎます。中華料理は特に油や塩分を多く使った料理が多くなるので気をつけていきましょう。また、ほとんどの女性や身体活動量の低い男性はこの定食だけでほぼ1日の主食量になりますよ。

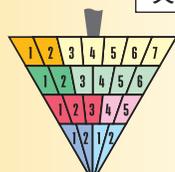


タタキ定食

	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
かつおのタタキ			3		
ご飯L	2				
きゅうりとわかめの酢物		1			
具だくさんのみそ汁		1			

《ひとことコメント》

かつおのタタキに玉葱や香味野菜などを添えると副菜がもう1品増えるようになりますよ。また、果物をデザートに追加するのもいいでしょう。



食べる前に一度、食事を分析してみましょう!!

「食事バランスガイド」を使って、食事を分析しましょう。



(財)高知県総合保健協会
管理栄養士
久武 啓子

SVとは、サービング (食事の摂取の目安) です。
なお、主な料理や食品のSVは、ボディーク63号の11ページに一覧表として掲載しています。
当協会のホームページにも掲載しています。
<http://www.hokyo.or.jp/main.htm>

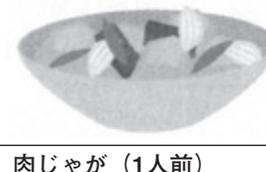
「食事バランスガイド」の使い方について前号までに3回説明してきましたが、今回はひとつの食事でもいろんな食材が含まれている料理についてお話ししましょう。
食事はひとつの食材だけで出来る料理と複数の食材を使って出来る料理がありますよね。
たとえば、大人も子供も好きな料理の上位に入るカレーライス!!これは、ご飯にルーのかかったものですね。ということはルーに入っている牛肉などの主



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
にぎり寿司 (6かん)	2		2		



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
カレーライス (1人前)	2	2	2		



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
肉じゃが (1人前)	3	1			



	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
酢豚 (1人前)	2	3			

ひとつの料理をとってもいくつもの食材を使っている事がわかっていただけたかと思えます。

「菜」グループにあてはまる食材と、じゃがいも・人参・玉葱などの(副菜)グループ、ご飯(主食)グループの3つのグループの食材を使っています。
ですから、今回は実際に「食事バラン

スガイド」にあてはめていきたいと思えます。
まず、単品で選ぶ事の多い料理からいきましよう。
(単位はすべて「1」(SV)「1」です)

Welcome ! ようこそ保健協会へ。

県民の皆さまと、健康づくりを共に。



より高度に、より受診者の近くに。

地域の人々の健康維持のため、健診業務に取り組みます。

長寿県づくりの一翼を担う、高知県総合保健協会は、一人ひとりの健康ライフを応援します。



《交通のご案内》

●電車：岸壁通電停東へ300m ●バス：岸壁通西へ100m
駐車場有り

トータル・ヘルス・サポートシステム 高知県総合保健協会

財団法人 結核予防会高知県支部
財団法人 予防医学事業中央会高知県支部
財団法人 日本対がん協会高知県支部
財団法人 日本寄生虫予防会高知県支部

●中央健診センター

〒780-8513 高知市棧橋通6丁目7番43号
TEL(088)831-4800(代) FAX(088)831-4921

●幡多健診センター

〒788-0785 宿毛市山奈町芳奈3番9号
TEL(0880)66-2800(代) FAX(0880)66-2801
ホームページアドレス <http://www.hokyo.or.jp>