

DR.YOKO's Cafe

体にちょっと優しいお話し

健康づくりで気をつけたいポイントや病気の予防方法をお伝えします。

今月のテーマ

健康寿命と

メタボリックドミノ

日本人の健康寿命は、男性72.14歳、女性74.79歳です。平均寿命と健康寿命の差は約10年あり、人生の質（QOL）や、医療費・介護費の増大に大きく影響すると言われています。健康寿命をいかに伸ばすか、若々しく元気で過ごすためにはどうしたらよいか私たちが課題となっています。

0（ゼロ）次予防とは？

ヘルスプロモーションの考え方では、健康づくりは、本人の努力と、専門家による助言・動機づけに加えて、健康づくりの行動を助けるための環境づくりまで含んだものであるとされています。

「0（ゼロ）次予防」は、この健康づくりの行動を助ける環境づくりを指しています。

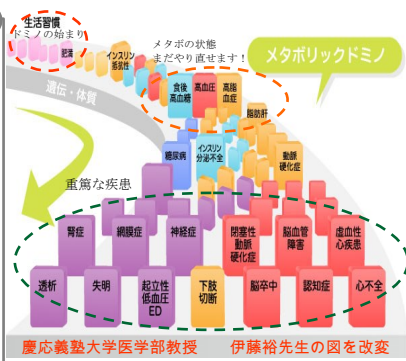
- 例えば、
- ・たばこの値段を上げる
 - ・たばこの自動販売機を撤去する
 - ・全面禁煙や喫煙所の数を減らす など。

たばこを吸いたいと思って吸いにくい環境をつくることで、禁煙の行動を助けようとするのが0次予防です。

「予防」の考え方

予防は、前もって悪い事態にならないように防ぐことを意味します。単に病気を予防するだけでなく、より広い意味で、疾病予防、障害予防、寿命の延長、身体的・精神的健康の増進が目的となっています。病気を未然に防ぐだけではなく、病気の進展を遅らせること、再発を防止することも予防であるとされています。これに基づいて分類されている、0次予防、一次予防、二次予防、三次予防は、次の図の通りです。

予防の種類（・は、心筋梗塞の予防例）



内臓脂肪型肥満では、脂肪が肝臓や胃など臓器の周囲に溜まり、様々な臓器に影響を与えます。また、肥満でなくても20歳頃と比べ体重が10kg以上増加している方は注意が必要です。女性ホルモンは動脈硬化抑制に働きかける効果がありますが、女性ホルモン分泌量が激減する閉経後は、生活習慣に注意です。

すでに高血圧などがある方は、メタボリックドミノを絶対倒さないように意識しましょう。体質など遺伝的要因が影響するからと、あきらめることはありません。生活習慣の改善により「遺伝子のはたらきは変えられる」ことが最近の研究でわかってきました。生活習慣を改善することで、ドミノ倒しを防げるのです！

「メタボリックドミノ」とは「メタボリックシンドローム（以下メタボ）」とドミノ倒しの「ドミノ」を合わせた造語です。メタボの進行とともに、さまざまな生活習慣病がドミノ倒しのように連鎖して起こり、最悪の場合には死につながる、このような状況を「メタボリックドミノ」といいます。

一番最初のドミノは内臓脂肪型肥満です。最初のドミノを倒す原因、つまり内臓脂肪型肥満を引き起こす原因は、みなさんご存知の食べ過ぎ・飲み過ぎと運動不足です。生活習慣を改善し、メタボの原因である内臓脂肪の蓄積を予防・改善することが大切です。

これらを改善することが、ドミノを倒さないために最も大切です。生活習慣の見直しです。倒さない方法

「メタボリックドミノ」とは「メタボリックシンドローム（以下メタボ）」とドミノ倒しの「ドミノ」を合わせた造語です。メタボの進行とともに、さまざまな生活習慣病がドミノ倒しのように連鎖して起こり、最悪の場合には死につながる、このような状況を「メタボリックドミノ」といいます。

一番最初のドミノは内臓脂肪型肥満です。最初のドミノを倒す原因、つまり内臓脂肪型肥満を引き起こす原因は、みなさんご存知の食べ過ぎ・飲み過ぎと運動不足です。生活習慣を改善し、メタボの原因である内臓脂肪の蓄積を予防・改善することが大切です。

これらを改善することが、ドミノを倒さないために最も大切です。生活習慣の見直しです。倒さない方法

SHINKOKAI 医療法人社団進興会
せんだい総合健診クリニック
住所 〒980-0811 宮城県仙台市青葉区一番町1-9-1 仙台トラストタワー 4F
TEL 022-221-0066(代表)
URL <https://www.sskclinic.jp/>
記事についてのお問い合わせ ☎022-221-1274

健康長寿を実現するために、いわゆる生活習慣病をしっかりと管理していかなくてはなりません。

生活習慣病を診る「健診」とがんなどの特定の病気を早期に発見する「検診」があります。病気のリスク因子を早く見つけ生活習慣の改善につなげる一次予防である「健診」の重要性が注目されています。平成20年からはじまったメタボ健診もその一つです。

メタボリックドミノのスタートは肥満です。食べ過ぎや運動不足による肥満がメタボの始まりですので、メタボリックドミノに陥らないように意識改革していきましょう。最近では、病気になるようにする0次予防の取組みもはじまっています。

せんだい総合健診クリニック 院長 石垣洋子