

# おろしまち保健室だより

Vol.40 令和6年11月

共同設置保健師の赤間です。今年も残すは2ヶ月を切りました。私はこの季節を迎えるにあたり身構えます。というのもここからクリスマスや忘年会、新年会などが続き、仲間や親戚と飲んだり食べたりする機会が増えるにもかかわらず、体を動かす機会は減って、とても太りやすい要注意な季節だからです。しかも今年は曜日の並びの関係で長い休みになる方も多いはず。せっかくのお休みは、のんびり日頃の疲れを癒したいところですが、体重管理は油断してはなりません。

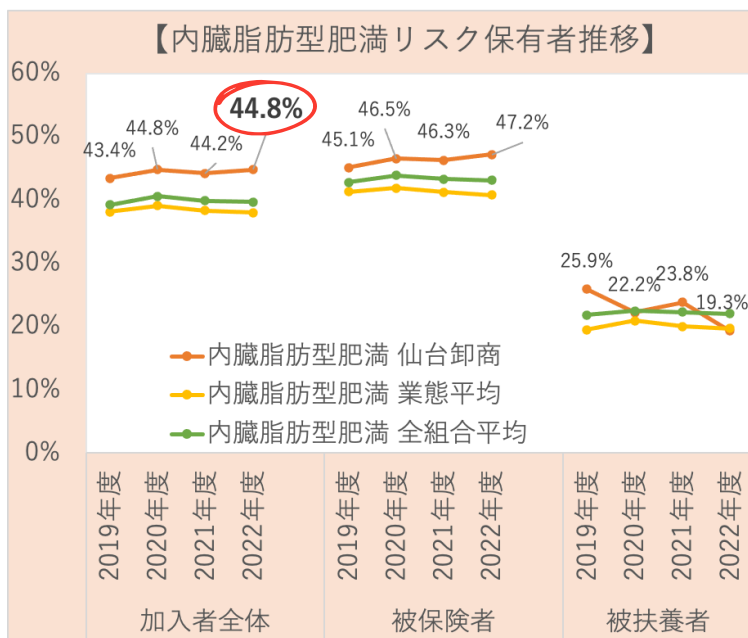
## 「肥満」を軽んじてはならない

食生活の欧米化や運動不足から肥満の人が急激に増えています。肥満とは、体重が多だけでなく、体脂肪が過剰に蓄積した状態を言い、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、心血管疾患などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。厚生労働省の「国民健康・栄養調査(2022)」によると、肥満者(BMI25以上)の割合は男性31.7%、女性21.0%で、この10年間でみると、特に男性では増加しています。

## 仙台卸商健保組合の加入者は内臓脂肪型肥満に該当する人が約45%

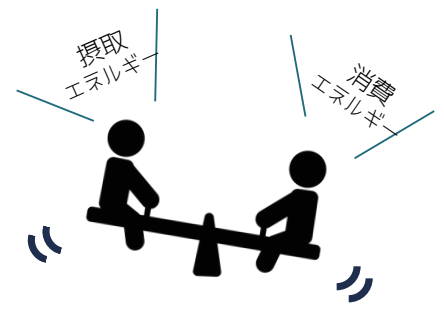
最新の健康スコアリングレポートより、仙台卸商健保組合の健診結果をみますと加入者全体の**44.8%**が**内臓脂肪型肥満**に該当しています。これは業態平均、全組合平均を上回っていますし、近年横ばい、というよりは増加傾向で、由々しき事態です。

お腹の臓器周囲に脂肪が多く蓄積する「**内臓脂肪型肥満(リンゴ型肥満)**」の人は、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。一方、腰まわりや太ももなど下半身を中心に皮下脂肪が多く溜まっているものの、内臓脂肪は少ない「**皮下脂肪型肥満(洋ナシ型肥満)**」の人は、こうした症状はあまりみられません。私は以前、メタボリックシンドロームの人に数多く面談指導をしていましたが、対象者はぱっと見標準体型、上着を脱ぐと実に立派な太鼓腹を隠し持っているのが典型的でした。脂肪がついている部位で健康への危険性は大きく異なっていることに要注意です。



## 肥満対策の3原則！食べすぎ・飲みすぎ・運動不足を控える

肥満の予防・治療には、エネルギー摂取(食事)と消費(運動)のバランス改善、つまりは摂取エネルギーを減らすことと消費エネルギーを増やすことが第一となります。しかし、極端な食事制限はストレスになり、リバウンドもしやすくおすすめできません。ですので、食べすぎないように気をつけましょう。特に、意識しないうちに摂取エネルギーが過剰になりやすい間食やお酒などの量に注意です。食事のリズム(欠食、食事時間など)を見直すことも重要です。あわせて、運動を継続的に行うことが大切であり、そのためには、日常生活で普段行っている活動の中に運動を取り入れるようにすると最も効果的でしょう。



## 体重増加することなく仕事始めを迎えようではありませんか

私も20代半ばの頃、今より10kg以上太っていて、数々のダイエットに苦戦を強いられました。太ってしまってからダイエットする苦勞を思えば、初めから太らないようにするほうがはるかにラクであり、なので食べ過ぎや運動不足にならないよう気をつけ、体重測定をまめにしています。

私たちの体重のピークは1月と5月にあり、つまりは長期休暇になると私たちは太りやすいのです。みなさまにおかれましても、年末年始は「体重を増加させない」をめざしませんか。特に間食やお酒を控えめにし、そしてなるべく歩いたりして体を動かすなど、こころがけてみましょう。もちろん体重測定もお忘れなく。

### 【引用】

- ・eヘルスネット(厚生労働省) 肥満と肥満症 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-011.html>
- ・eヘルスネット(厚生労働省) 肥満と健康 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-02-001.html>

### 【今後のおろしまち保健室】

令和6年 11月21日(木)

令和7年 1月16日(木)

13:30~16:30

卸町会館2階第2会議室

### 保健師のひとりごと

日帰り温泉に行くと肥満気味の子どもの多く目につきます。小児の肥満も将来的な健康影響が大きいので心配です。年齢問わず、家族みんなて体重管理で健康管理をして欲しいものです。ダイエットの悩みを含め、相談したいことがあったら、おろしまち保健室に気軽にいらしてくださいね。



## お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896

おろしまち保健室(保健師) : hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp