

知らないと怖い！？動脈硬化症について



独立行政法人地域医療機能推進機構(JCHO)

宮崎江南病院

平成29年10月11日

管理栄養士



健康セミナー

数倍にはね上がる生活習慣病リスク

メタボリックシンドローム

高血糖症、高血圧症、高脂血症——いずれも中高年がかかりやすい生活習慣病である。これら3つの病気は、共通の根っこから発症すると考えられている。すなわち、脂質代謝異常、糖代謝異常、血圧異常、内臓肥満である。

こうした根っこがひとつならまだしも、複数持ち合わせている場合は、病気のリスクは高くなる。最悪の場合は、いくつかの病気が同時多発する可能性も。メタボリックシンドローム、すなわち「代謝異常症候群」は、まさにこうした複数の危険因子を抱えている状態を指す。

メタボリックシンドローム わが国における診断基準

内臓脂肪(腹腔内脂肪)蓄積

おへその上 → ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積が男女とも $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)

上記に加え以下のうち2つ以上

中性脂肪 → 高トリグリセライド血症 $\geq 150\text{mg/dl}$
かつ/または
低HDLコレステロール血症 $< 40\text{mg/dl}$
男女とも

収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$
かつ/または
拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$

空腹時高血糖 $\geq 110\text{mg/dl}$

<肥満>

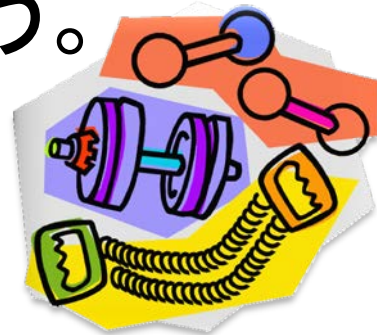
- 生活習慣病を引き起こす。
- 適正体重を知りましょう。

BMI = 18.5 ~ 25 (適正)

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(例) 60kg ÷ 1.6 × 1.6 = 23.4 (適正)

- 生活習慣、食習慣を見直しましょう。
- 適度な運動をしましょう。



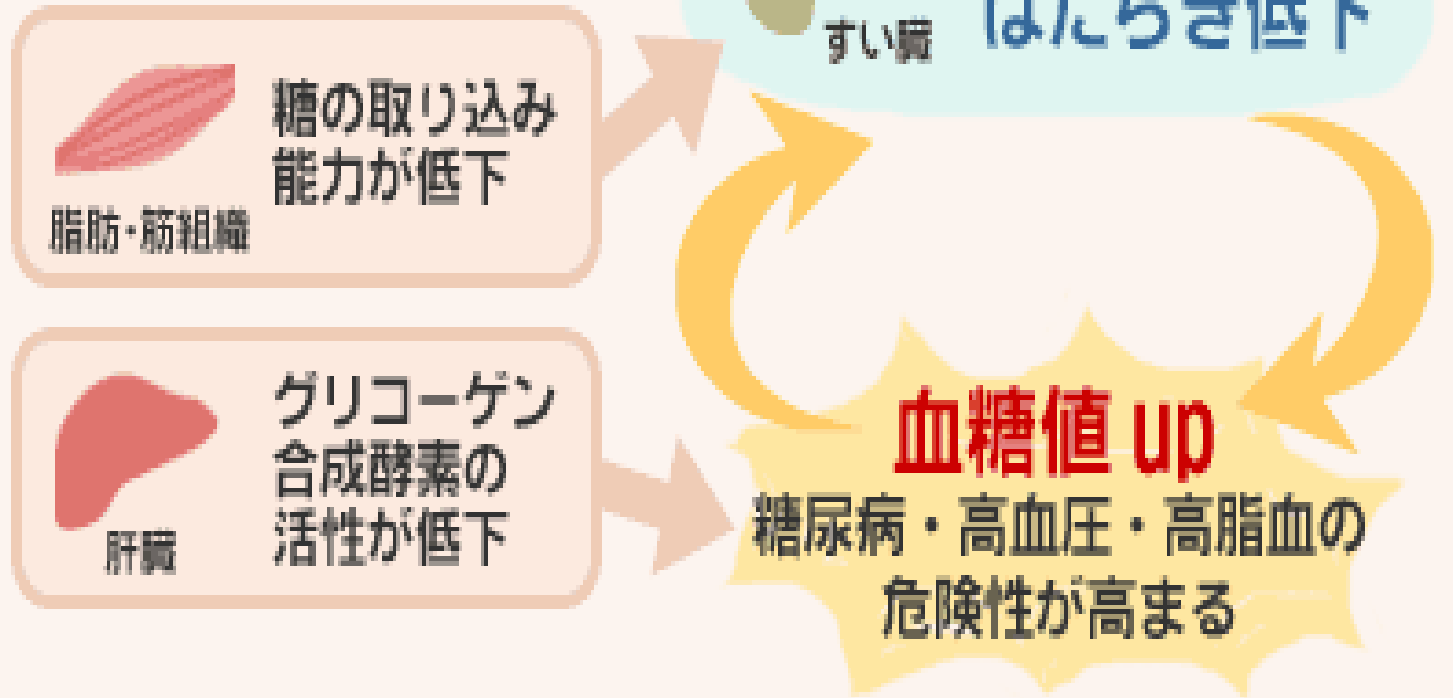
肥満が生み出す負のスパイラル！

それでは、メタボリックシンドロームはどうして起こるのだろうか。はっきりとはわかっていないが、大きな要因は主にふたつ。**体質と生活習慣**である。

体質については不明な点が多い。

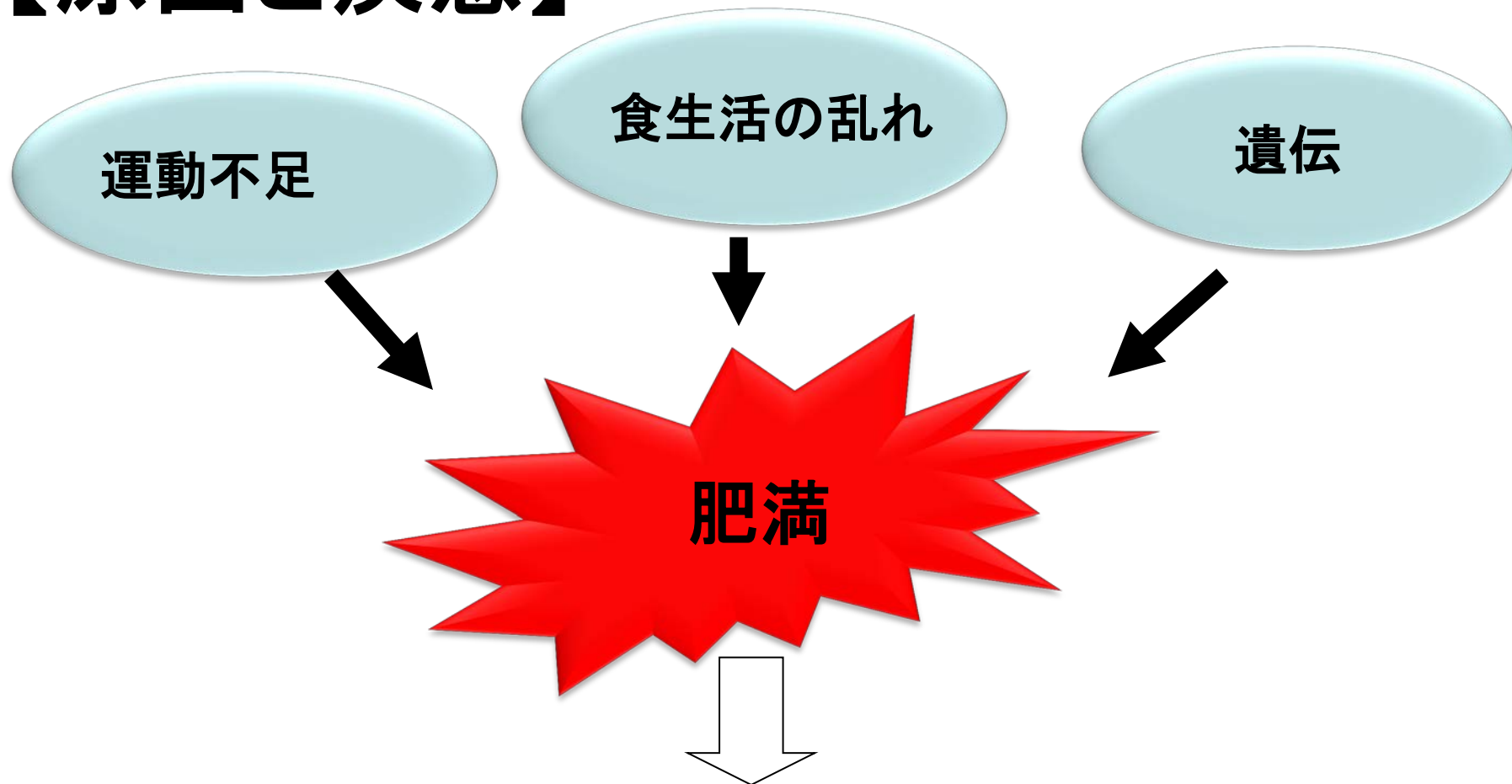
今のところ有力とされているのは、すい臓から分泌されるインスリンの抵抗性や、脂肪細胞の機能異常が関わっているのでは、という説である。

肥満になると…



ごく最近まで、人類は太古の昔からずっと飢餓の歴史に耐えてきた。おかげで、エネルギーが枯渇した場合の身体システムは発達したが、近代の飽食により、エネルギーがあふれた状態を解消する仕組みができていないのである。

【原因と疾患】



2型糖尿病、脂質代謝異常、循環器疾患、高尿酸血症、
睡眠時無呼吸症候群、脂肪肝、変形性関節症、月経異常

死の四重奏

肥満

(とくに上半身の肥満)

高血圧

高脂血症

(とくに高中性脂肪)

耐糖能異常

(糖尿病と、その予備軍である境界型)

狭心症



冠動脈の内腔が、アテローム（コレステロールなどの沈着）によって狭くなり、心筋に十分な血液が送られず、酸欠状態になります。

心筋梗塞



狭くなった血管内腔に、さらに血栓（血液のかたまり）が詰まり、血流が途絶して、心筋が壊死に陥ります。

高血圧

放置する

動脈硬化

放置する

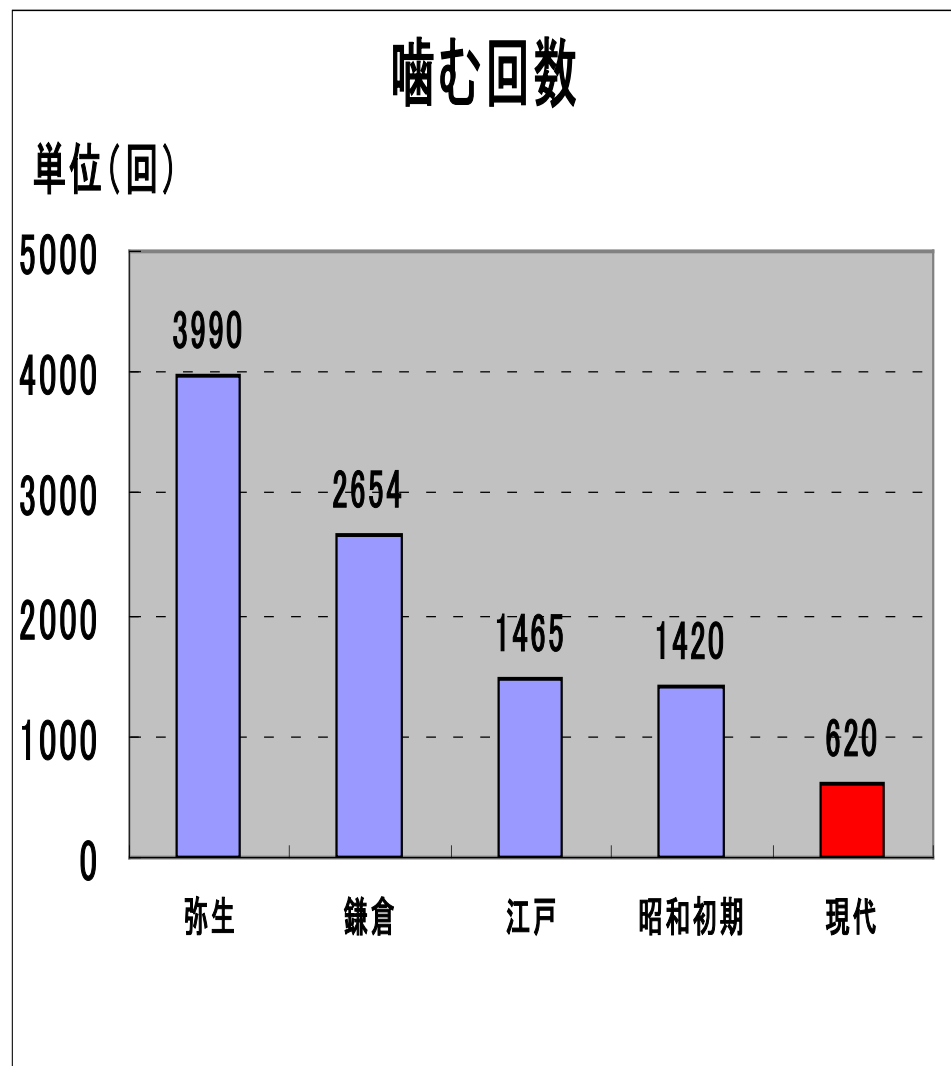
心臓病・脳卒中

放置する

最悪の場合、死亡

◆ 噛む回数の減少 ◆

| 年代 | 噛む回数 | 食事時間 | 食メニュー |
|--------|------|------|--|
| 弥生時代 | 3990 | 51分 | 長芋の煮物、カワハギの干物、クリ、もち、玄米のおこわ |
| 鎌倉時代 | 2654 | 29分 | イワシの丸干し、里芋とワカメのみそ汁 |
| 江戸時代 | 1465 | 22分 | 麦飯、里芋とゴボウなどの煮物、タイの焼き物、 |
| 昭和10年頃 | 1420 | 22分 | 大豆のみそ炒め、麦飯、たくあん、野菜のみそ汁、 |
| 現代食 | 620 | 11分 | コーンスープ、ハンバーグ、スパゲティ、ポテトサラダ、プリン、パン、カップめん |



噛むことの効果

脳や中枢神経を刺激する



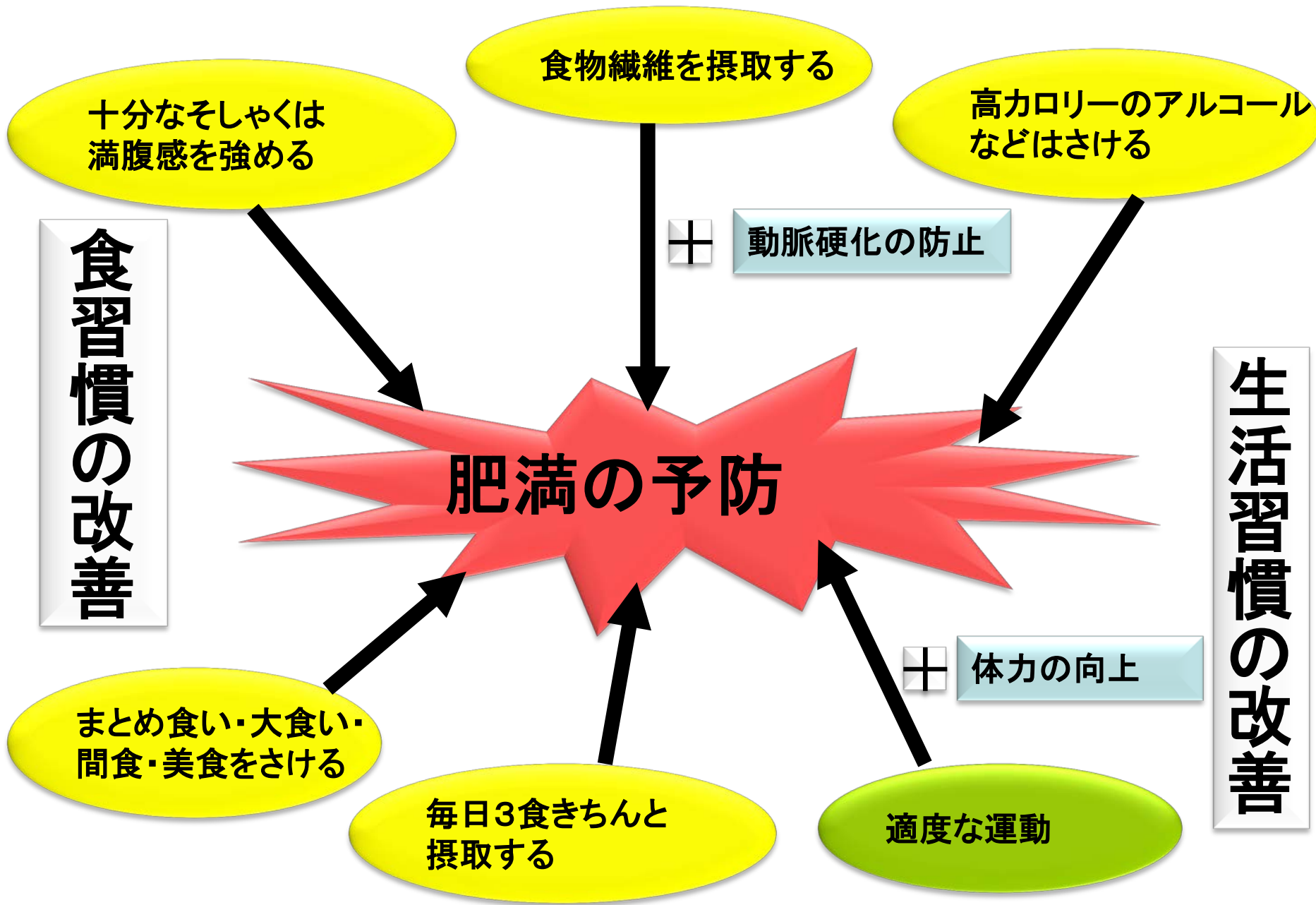
- 過食に伴う、肥満の予防
- 高齢者にとって老化防止 (ボケ防止)

唾液の分泌を促す



- 胃腸での消化を助ける
- 口から侵入しようとするウイルスや細菌を破壊する酵素や活性因子・免疫抗体を含む

噛む回数が減ると、唾液の分泌が悪くなり、免疫力や殺菌力、消化能力が低下し、液の量が減ってむし歯や歯周病が起りやすくなる。また、脳や視神経、中枢神経などの発達にも悪影響。



十分なそしゃくは満腹感を強める

食物繊維を摂取する

高カロリーのアルコールなどはさける

+

動脈硬化の防止

肥満の予防

食習慣の改善

まとめ食い・大食い・間食・美食をさける

毎日3食きちんと摂取する

+

体力の向上

適度な運動

生活習慣の改善

ライフスタイルを見直そう！

メタボリックシンドローム予防の10か条

- 適正体重を維持する
- 野菜や乳製品や豆類などをしっかり食べ、バランスのとれた食事を
- 規則正しく食事をし、朝食を抜いたり、寝る直前に夜食を食べたりしない
- 脂肪の摂り過ぎに気をつける
- 塩辛い味つけは避ける
- ジュースやお菓子など、糖分の多い食品を食べ過ぎない
- ウォーキングやジョギング、水泳など、毎日適度な運動を
- 睡眠、休養は十分に
- たばこは百害あって一利なし。思い切って禁煙を
- お酒はほどほどに。週に2回は休肝日をもうけて

健康的な生活習慣のための3指針

食生活指針

☆食事を楽しみましょう。

- ・心からだにおいしい食事を味わって食べましょう。
- ・毎日の食事で健康寿命をのばしましょう。
- ・家族の団らんや人の交流を大切に、また、食事作りに参加しましょう。

☆主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

- ・多様な食品を組み合わせましょう。
- ・調理方法が偏らないようにしましょう。
- ・手作りや外食や加工品・調理食品を組み合わせましょう。



☆ごはんなどの穀物をしっかりと。

- ・穀類を毎食とって、糖質からのエネルギー摂取を適正に保ちましょう。

- ・日本の気候・風土に適している米などの穀類を利用しましょう。

☆野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組みあわせて。

- ・たっぷりと野菜と毎日の果物でビタミン、ミネラル、食物繊維をとりましょう。
- ・牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分にとりましょう。

☆食塩や脂肪は控えめに。

- ・塩辛い食品を控えめに、食塩は1日10g未満にしましょう。
- ・脂肪のとりすぎをやめ、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよくとりましょう。
- ・栄養成分表示を見て、食品や外食を選ぶ習慣を身につけましょう。



☆適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を。

- ・太ってきたかなと感じたら体重を量りましょう。
- ・普段から意識して身体を動かすようにしましょう。
- ・美しさは健康から。無理な減量はやめましょう。
- ・しっかりかんで、ゆっくり食べましょう。

☆食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も。

- ・地域の産物や旬の素材を使うとともに、行事食を取り入れながら、自然の恵みや、四季の変化を楽しみましょう。
- ・食文化を大切にして、日々の食生活に活かしましょう。
- ・食材に関する知識や料理技術を身につけましょう。
- ・ときには新しい料理を作ってみましょう。



☆調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

- ・買いすぎ、作りすぎに注意して、食べ残しのない適量を心がけましょう。
- ・賞味期限や消費期限を考えて利用しましょう。
- ・定期的に冷蔵庫の中身や家族内の食を点検し、献立を工夫して食べましょう。

☆自分の食生活を見直してみよう。



- ・自分の健康目標をつくり、食生活を点検する習慣を持ちましょう。
- ・家族や仲間と、食生活の正しい理解や望ましい習慣を身につけましょう。
- ・子供のころから、食生活を大切にしましょう。

運動指針

☆生活の中に運動を。

- ・歩くことから始めよう。
- ・1日30分を目標に。
- ・息がはずむ程度のスピードで



☆運動を生かす健康作り。

- ・栄養・休養とのバランスを。
- ・禁煙と節酒も忘れずに。
- ・家族のふれあい、友達作り。



☆明るく楽しく安全に。

- ・体調に合わせてマイペース。
- ・工夫して、楽しく運動長続き。
- ・時には楽しいスポーツも。



休養指針

☆生活にリズムを。

- ・早めに気付こう、自分のストレスに。
- ・睡眠は気持ちよい目覚めがバロメーター。
- ・入浴でからだもこころもリフレッシュ。
- ・旅に出かけて、心の切り換えを。
- ・休養と仕事のバランスで能率アップと過労防止。

☆ゆとりの時間でみのりある休養を。

- ・1日30分、自分の時間を見つけよう。
- ・活かそう休養を、真の休養に
- ・ゆとりの中に、楽しみや生きがいを。



☆生活の中にオアシスを。

- ・身近の中にもいこいの大切さ。
- ・食事空間にもバラエティを。
- ・自然とのふれあいで感じよう、健康の息吹きを。

☆出会いときずなでゆたかな人生を。

- ・見出そう、楽しく無理のない社会参加。
- ・きずなの中ではぐぐむ、クリエイティブ・ライフ。



～1日の食事のリズム～

1、朝食でいきいきした1日を始めましょう。

- ①生理的作用
 - 脳・・・集中力UP!!!
 - 全身・・・代謝活性を整える
- ②知的作用
 - 昼食前までの集中力、記憶力は有意に低下する。

欠食



脳のエネルギー不足



骨密度の低下



朝食は前夜からの空腹を充足する大事な食事である。欠食することにより、エネルギー摂取の不足や間食の過剰摂取の要因となる。

2、夜食や間食はとりすぎないようにしましょう。



- 間食:3食以外に摂る食事
- 夜食:21時以降に摂る食事
- 間食の過剰摂取・・・栄養のバランスを崩し、昼食・夕食への食欲不振につながる。
- 夜食の過剰摂取・・・翌朝の食欲にも影響を与え、肥満になりやすい。

肥満者ほど夕食後の間食が多く、肥満の大きな要因!!!

3、飲酒はほどほどにしましょう。

体への影響 ①赤面作用
②利尿作用
③酩酊作用



飲酒をすることで、エネルギーの過剰摂取、副菜での食塩の摂り過ぎ、ビタミンや食物繊維の不足などの原因となる。

ご清聴
ありがとうございました

