

「太りすぎ」「やせすぎ」どちらも健康不安あり！

過食や運動不足による「肥満」は、がん、脳血管疾患、動脈硬化による心疾患、高血圧、糖尿病など多くの生活習慣病と関連があるため、改善することが大切です。一方、体調不良や不健康なダイエットなどによる「痩せ」は、だるさ、疲れやすさの原因となるだけでなく、女性の場合は無月経を招く恐れがあるともいわれています。毎日楽しく健康に過ごすためにも、太りすぎや、やせすぎではない適正な体重の維持を心がけましょう。



肥満は、多くの生活習慣病を招く恐れがあります。食べすぎには注意しましょう。

筋肉を落とさず、適正体重を目指そう

●BMIが正常値でも隠れ肥満の場合あり

肥満度の判定はBMIが用いられ、男女とも $18.5 \leq \text{BMI} < 25.0$ が、普通体重とされています。しかし、BMIは身長と体重から単純計算された値のため、これだけでは筋肉質なのか脂肪過多なのかの区別はつきません。BMIは普通体重でも、筋肉と比べて脂肪が多く、体脂肪率が高い、隠れ肥満となっている場合もあるので注意が必要です。

●20代からはじまるサルコペニア

以前よりも体重が増えたり、お腹周りが気になったり、BMIが25.0以上の肥満となってしまった場合、食事を減らしてダイエットすればいいと考えがちです。しかし、極端に摂取カロリーを制限する方法や、特定のものを食べるダイエット法などでは、低栄養状態になったり、体重とともに筋肉が落ちてしまうこともあり、サルコペニア（加齢に伴い、筋肉の量が減少していく現象）のリスクを高めることにもなります。サルコペニアは25～30歳頃から始まり、生涯を通して進行しますが、筋力・筋肉量の向上のためのトレーニングによって、サルコペニアの進行の程度を抑えることが可能ですので、運動を心がけ、筋肉量を維持することが大切です。



減量をする際は、食事を減らすだけでなく、運動することも忘れずに！

体を動かしやすい秋にこそ、筋肉量をアップ

●基礎代謝アップで冬太りを防ぐ

肥満の予防には、エネルギー量の摂取（食事）と消費（運動）のバランスを改善することが大切です。効果的に摂取量を減らし、消費量を増やすには、運動は欠かせません。運動は、消費エネルギーを増やすとともに、体の筋肉量を増やす効果があります。同じ体重でも筋肉量が多い方が、基礎代謝は高くなり、消費エネルギーも大きくなるため太りにくくなります。体には体温調節機能があり、エネルギーを放出して、暑さ寒さなどの温度変化に備えます。気温が下がる冬は基礎代謝が上がるので、体を動かしやすい今の時期から運動をして筋肉量を増やせば、冬太りを予防できるだけでなく、寒さに対応しやすくなるはずです。
*基礎代謝：心身ともに安静な状態の時に生命維持のために消費される必要最小限のエネルギー代謝量。



有酸素運動と筋トレを組み合わせると、効果的に筋肉量アップを図れます。

Today's Theme

筋力と基礎代謝

Q 年々、運動量が減ってきているのですが、体にはどんな影響が出てくるのでしょうか？

A 年齢を重ねると基礎代謝が減少しますが、若い頃と同じような食事を続けていると、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることにより内臓脂肪がたまりやすくなります。そして、このような「内臓脂肪型肥満」はやがて糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病のリスク増につながるのです。



check!

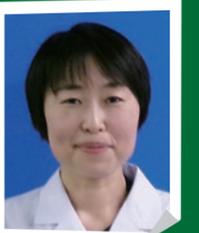
筋力の低下チェック

- 日頃からなかなか運動できていない。
- 立ち上がるときは、机や椅子に手をつけてしまう。
- 長時間歩くと、腰やひざが痛くなってしまふ。
- この頃、おなか周りがぼっこり目立ってきた。
- 立ったまま、靴下がはけない。

3つ以上当てはまったら、筋力の低下について医師に相談を！

Melth Cafe Master

一般財団法人
愛知健康増進財団
保健師
稲波 典子



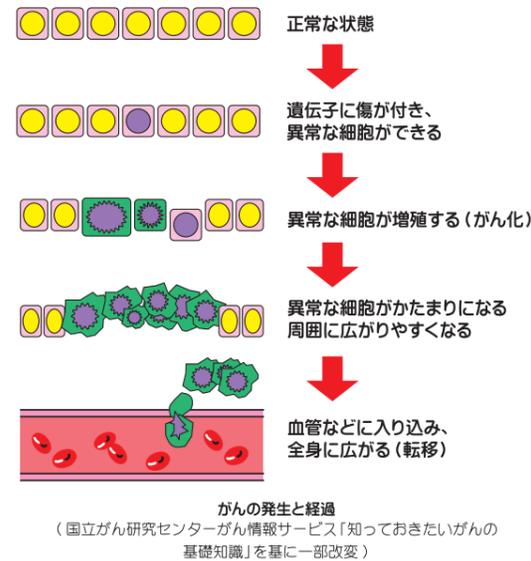
職場の健康だより

毎年9月は「がん制圧月間」です

現在、日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなると言われています。3人に1人というのは、日本人の死因の3分の1ががんである、という意味です。がんの死亡率は40歳を超えた頃から上昇し始めます。がんは生活習慣（喫煙、飲酒など）や環境（紫外線、化学物質など）で遺伝子に傷がつき細胞が異常増殖する病気で、がんに関連する遺伝子変異は加齢とともに蓄積されるため、高齢化とともにがんを発症する確率は高くなります。2024年度がん征圧スローガン「がん検診 あなたの暮らしの 習慣に」にもあるように、がん検診を習慣化する意識を職場や家族など身近な人たちの中で共有することが大切です。

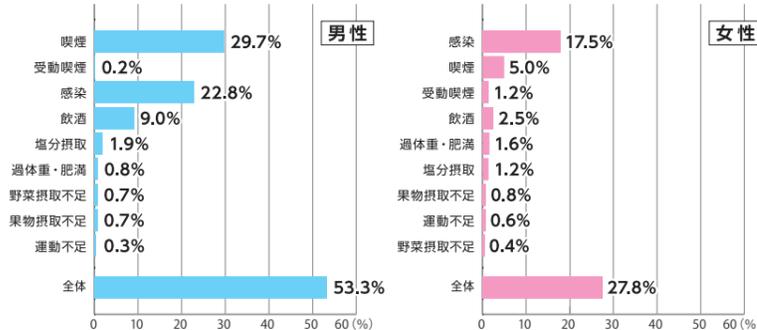
がんとは

人間の体は、細胞からできています。正常な細胞の遺伝子に傷がついてできる異常な細胞のかたまりの中で悪性のものを「がん」といいます。健康な人の体でも毎日、多数のがん細胞が発生していますが、免疫が働いてがん細胞を死滅させています。しかし、この免疫が年を取ることなどにより低下すると、発生したがん細胞を死滅させることが難しくなります。また、がん細胞は、無秩序に増え続けて周囲の組織に広がり、他の臓器にも移動してその場所でも増えていきます（転移）。



がんの主な要因

男性のがんの約50%、女性のがんの約30%は、喫煙や大量の飲酒、不適切な食事、運動不足といった生活習慣や、細菌・ウイルスなどの感染が要因と考えられています。がんには、原因がわかっていないものも多く、まれに遺伝が関与しているものもあり、がんになった人がみな、生活習慣を原因とするわけではありません。望ましい生活習慣を送ることにより、がんにかかるリスクを減らすことができます。また、少数ですが、子供がかかるがんもあります。小児がんは、生活習慣が原因となるものではありません。がんについては、その原因の解明や、予防や治療の方法などの研究が進められています。



「日本人のためのがん予防法 (5+1)」

国立がん研究センターをはじめとする研究グループでは、日本人を対象としたこれまでの研究を調べました。その結果、日本人のがんの予防にとって重要な、「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの改善可能な生活習慣に「感染」を加えた6つの要因を取りあげ、「日本人のためのがん予防法 (5+1)」を定めました。



1 禁煙する

たばこは吸わない

日本人を対象とした研究から、たばこは肺がんをはじめ、食道がん、膵臓がん、胃がん、大腸がん、肝細胞がん、子宮頸がん、頭頸部がん、膀胱がんなど、多くのがんに関連することが示されました。たばこを吸う人は吸わない人に比べて、何らかのがんになるリスクが約1.5倍高まることが分かっています。

3 食生活を見直す

減塩する

いくら、塩辛などの塩分濃度の高い食べ物をとる人は男女ともに胃がんのリスクが高いという結果も報告されています。塩分を抑えること、すなわち減塩は、胃がんの予防のみならず、高血圧、循環器疾患のリスクの低下にもつながります。

5 適正体重を維持する

太りすぎ、痩せすぎに注意

中高年の日本人を対象に行われた研究報告をまとめ、がんによる死亡のリスクと、総死亡（すべての原因による死亡）のリスクが、BMI値によって、どう変化しているかをBMI値23.0~24.9を基準(1.0)としてグラフに表すと、図のようになりました。

BMI値と死亡リスクとの関連 (日本の7つのコホート研究のプール解析)

BMI値	男性16万人 (総死亡)	男性16万人 (がん死亡)	女性19万人 (総死亡)	女性19万人 (がん死亡)
14.0	1.60	1.40	1.60	1.40
18.0	1.20	1.10	1.10	1.00
21.0	1.00	0.90	1.00	0.90
23.0	1.00	0.90	1.00	0.90
25.0	1.10	1.00	1.10	1.00
27.0	1.30	1.20	1.30	1.20
30.0	1.60	1.50	1.60	1.50

国立がん研究センター、がん対策研究所 予防関連プロジェクト、肥満指数 (BMI) と死亡リスク; 2011年、より作成

2 節酒する

日本人男性を対象とした研究から、1日あたりの平均アルコール摂取量が、純エタノール量換算で23g未満の人に比べ、46g以上の場合で40%程度、69g以上で60%程度、がんになるリスクが高くなることが分かりました。

飲酒量の目安 (1日あたり純エタノール量換算で23g程度)

- お酒を飲む場合は、以下のいずれかの量までにとどめましょう。
- 日本酒 … 1合
- ビール大瓶 (633ml) … 1本
- 焼酎・泡盛 … 原液で1合の2/3
- ウイスキー・ブランデー … ダブル1杯
- ワイン … グラス2杯程度

4 身体を動かす

活発な身体活動によりがんになるリスクは低下します

国立がん研究センターの研究報告によると、仕事や運動などで身体活動量が高いほど、何らかのがんになるリスクが低下していました。がんの部位別では、男性では大腸がん、女性では乳がんにおいて、身体活動量が高いほどリスクが低下しました。

6 「感染」もがんの主要な原因です

日本人のがんの原因として、女性で1番、男性でも2番目に多いのが「感染」です。表のようなウイルス・細菌感染と、がんの発生との関連があるとされています。

ウイルスや細菌の感染が原因となるがんの種類

ウイルス・細菌	ガンの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝細胞がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス (HPV)	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルス1型 (HTLV-1)	成人T細胞白血病/リンパ腫



血圧が高いと出る症状と合併症

高血圧は、血圧が高い状態が続いても自覚症状がないことが一般的ですが、合併症が生じて、動悸、息切れ、手足の浮腫みなどの症状が現れることがあります。これらの症状が見られる場合は、高血圧による悪影響が既に進行している可能性があります。症状がないからといって高血圧を放置すると、動脈硬化などの合併症が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などのリスクが増加する可能性があります。定期的な血圧測定や健康診断を受け、異常が見られた場合には適切な治療を受けることが重要です。

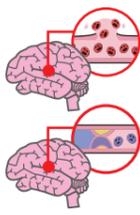
1 動脈硬化

血管壁は本来弾力性がありますが、高い血圧の負担が続くと動脈硬化が進行し、血管が徐々に硬くなり弾力性が低下します。動脈硬化は全身の様々な血管に生じ、脳出血・脳梗塞、心臓の肥大・心不全、狭心症・心筋梗塞、大動脈瘤、大動脈剥離、腎硬化症・腎不全、眼底出血などのリスクを上昇させます。



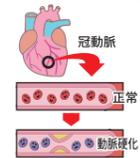
2 脳に起こる合併症

動脈硬化が進んで脳の血管が狭窄・閉塞・破裂する脳卒中は、脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、一過性脳虚血発作に分けられます。一過性脳虚血発作は、脳梗塞のような症状が短時間現れて消える疾患で、将来大きな脳梗塞を起こす可能性が高くなっている危険な状態です。



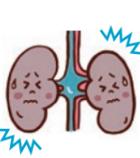
3 心臓に起こる合併症

高血圧では心臓への負担が大きいため心肥大を起こしやすく、進行すると心不全を発症します。動脈硬化は心臓に酸素や栄養素を送る冠動脈の狭窄による狭心症や閉塞を起こすリスクが高くなります。



4 腎臓に起こる合併症

血液をろ過して老廃物を取り除く腎臓も動脈硬化の影響を大きく受け、腎硬化症や腎不全を起こすリスクがあります。悪化すると人工透析が必要になります。



5 目に起こる合併症

網膜にある微細な血管に動脈硬化の影響が及び、高血圧性網膜症や眼底出血を発症することがあります。深刻な視力障害や失明につながる危険性があります。



6 血管に起こる合併症

大動脈瘤、大動脈瘤破裂、大動脈解離など、深刻な血管障害を起こすことがあります。また、足の血管が動脈硬化を起こして発症する下肢閉塞性動脈硬化症は、足の冷えやしびれといった初期症状を見逃さずに受診することが重要です。



高血圧の治療法

非薬物療法

生活習慣の改善 ストレスや休息・睡眠を上手に管理することが基本になります。また、血圧を上昇させる冷えの解消など、血行改善も重要です。

ストレス ストレスは血圧を上げる要因になります。趣味やスポーツなどリフレッシュのための時間を入れるなど、余裕のあるスケジュール管理を行いましょう。

休息・睡眠 休息や睡眠が十分ではないと疲労やストレスによって血圧が上昇します。忙しい時期でも、適度な休憩や睡眠を確保してください。

血行の改善 冷えは血圧を上昇させます。体を冷やさないよう注意してください。入浴は血管を広げて血行を改善するため、夏場もできれば毎日バスタブに浸かり、芯まで温まりましょう。冬は急激な温度変化にさらされないよう、脱衣所も暖かくしておくことが重要です。また、入浴後は冷えないうちに靴下を履くなど早めの保温を心がけてください。適切なお湯の温度や入浴時間は患者さんの状態などで変わりますので、医師の指示を守ってください。

軽い運動の習慣化 ウォーキング、水泳、サイクリング、エアロビクスなど、軽い有酸素運動を続けることが有効です。激しい運動は必要なく、1分間の心拍数が100~120程度の運動が適しています。1日30分以上をできれば毎日、少なくとも週に3~4日程度は続けてください。

食事習慣の改善 塩分・カロリー・脂質のコントロールを基本に行います。高血圧だけでなく他の生活習慣病予防や改善にも有効であり、老化予防への効果も期待できます。

減塩 塩分を過剰に摂取すると、塩分を薄めるために細胞から水分を取り込んで血液量が増加して血圧が上昇します。日本人は塩分摂取量が多く、塩分を制限することで血圧が下がるケースが多くなっています。1日の塩分摂取量は平均すると11~12g程度ですが、男性は1日8g、女性は7gまでにすることが有効とされています。加工食品を避ける、香辛料やハーブを効果的に使うなど、患者さんに合わせたポイントに絞ってはじめて無理なく進められます。

カロリー・脂質 肥満の場合には、適正体重にしてそれを維持することで高血圧をはじめ、他の生活習慣病の改善につながります。肥満と高血圧に加え、糖尿病や脂質異常症(高脂血症)のどちらかがある場合には特にカロリー制限・脂質制限が重要になります。動物性脂肪やマヨネーズ、揚げ物などをできるだけ避けて、野菜やキノコ、海藻などを積極的にとり、バランスが取れた食事を規則的にとるようにしてください。

薬物療法

非薬物療法では十分に血圧が下がらない場合には、薬物療法を行って血圧を低く抑え、動脈硬化の進行や合併症を予防します。作用の異なる降圧薬がありますので、患者さんの状態や他の疾患の有無などを考慮して処方します。複数の降圧薬を組み合わせる場合もあります。血圧が下がっても自己判断で減薬や休薬をしてしまうと高血圧が再発して悪化する可能性があり、かえってからだに負担がかかります。決められた時間に指示された薬をきちんと飲み、減薬や休薬は医師と相談して適切に行うことが重要です。

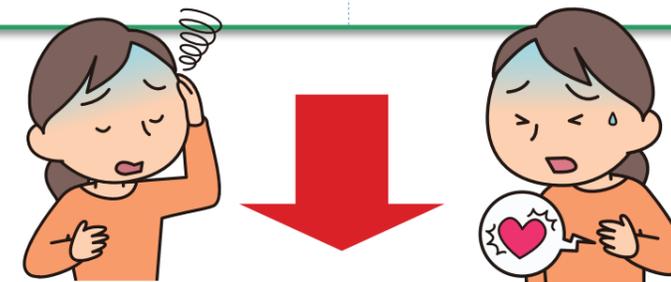
高血圧症は初期では自覚症状がないことが多く、知らないうちに進行して心臓や脳、腎臓、眼底、足や腹部の血管などに悪影響を及ぼすといわれています。そうした状態を放置しておく、さまざまな合併症が起こる可能性が高まります。

血圧を気にせず健康的に暮らすには、多量の飲酒や喫煙は血圧を上げるのでできるだけやめようとし、入浴はぬるめのお湯にゆっくりと入るのがいいともいわれています。

早期に発見して、高血圧と診断された段階で治療を開始して病気と共存することが、その後の生活においてとても重要です!

高血圧 チェックシート

1 太ったような気がする <input type="checkbox"/>	4 動脈硬化や狭心症などの持病がある <input type="checkbox"/>
2 めまいを感じる <input type="checkbox"/>	5 運動不足だと感じる <input type="checkbox"/>
3 動悸や息切れが激しい <input type="checkbox"/>	6 家族に高血圧症に関する病気を持つ人がいる <input type="checkbox"/>



3つ以上あてはまった人は医療機関での受診、及び検査をおすすめします

SELF CHECK

FILE No.14

高血圧

簡単! 早期発見!

セルフチェック

気になる症状をお手軽にチェック! 身体に潜んでいる病気や疾患を発見する手がかりになるかもしれません。

