

## Topics

ちょっと耳が痛い

今回は、『**体重**』のお話しについて取り上げます。



「わかっている」「余計なお世話」等々言いたくなる人もいるでしょうが、今回は、初めてとても素晴らしい事例を紹介したいと思います。

60代後半の女性 A さんです。以前から高脂血症で医療機関に通院していました。平成 30 年度から令和 2 年度までのスクリーニングテストの結果を見てみましょう。

	H30 年度	H31 年度	R2 年度
体重(kg)	58.2	58.1	46.2
BMI	25.4	25.3	20.2
腹囲(cm)	90.0	92.0	76
空腹時血糖(mg/dl)	133	132	90
HgA1c(%)	7.0	7.4	5.9

A さんは糖尿病の項目で要精密検査の指示が出ていたので、令和 2 年 1 月に電話で医療機関受診を勧奨しました。

その時の A さんの返事は「**私、ちょっと食事に気をつけて頑張ってみます**」でした。

その電話から約 7 か月後の令和 2 年度スクリーニングテストの結果は上の表のとおりです。あのテレビ CM も頭をよぎりました。どのような頑張りをされたのか気になって聞いてみました。まず、食事に気をつけたそうです。

① ご飯を 2.5 膳から 1 膳へ。

② おかずは野菜を多く取り入れたもの。

③ 買い物でカロリーや糖分等の表示を見ることが習慣になった。



## Topics

そして、運動面では…

### ④ 歩く。

週3～4日、1時間ほど歩く。ウォーキングシューズを車に常備し、外出先でのちょっとした空き時間を活用し歩くようにした。



若い頃の体型に近づき、おしゃれを楽しんでいると明るい声で話されていました。

Aさんのように生活習慣を改善することで様々な不調が改善される場合もありますが、中には生活習慣以外(遺伝素因等)が要因で不調をきたしている場合もあるので、専門医の受診が必要になります。

現在、生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症)で服薬されている方も、お薬を飲んでいるから大丈夫ではなく、お薬と同じくらい生活習慣を改善することは重要になってきます。

肥満症学会ではBMI25以上を肥満と定義しています。ただし、病気等が原因で肥満となっている場合は除きます。そしてBMI22の時の体重が最も死亡率・有病率ともに低いことが知られています。また、減量の効果は1～3%(体重70kgの場合0.7kg～2.1kg)の減量でLDL・HDL・中性脂肪・HbA1c・肝機能が有意に改善し、3～5%の減量で血圧・尿酸・空腹時血糖が有意に改善するといわれています。

BMI25以上で生活習慣病の項目に何らかのチェックがあった方は、まず3%の減量から始めてみましょう。

## 骨密度検査のご案内

骨粗しょう症になると、骨折のリスクが高まるため、若い頃からの定期的な検査と生活改善が肝心です。当組合のスクリーニングテストでは、骨密度検査も受けることができますので、この機会での受診をお勧めします。



## 健康サポートのご案内

本組合では専属保健師があなたの健康をサポートします。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

☎ 099-239-1575(保健事業専用ダイヤル) ✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日 9:00～12:00/13:00～15:00