

一口メモ

甘いもの・油ものの食べ過ぎに加えて、運動不足や夕食を食べてすぐに寝る習慣を続けると内臓脂肪がたまりやすくなります。男性は30代以降、女性は女性ホルモンが低下する50代以降に蓄積します。内臓脂肪は糖尿病や動脈硬化を悪化させたり、骨格筋の萎縮を進行させたりします。内臓脂肪が蓄積した状態がメタボです。

知いたい!  
治療の最前線

メタボ・糖尿病を防ぐ

# 問診票で生活習慣改善

表 とやまパラドックス問診票

質問	回答
1. 毎日どのくらいの時間歩いていますか?	<input type="checkbox"/> 30分未満 <input type="checkbox"/> 30分以上1時間未満 <input type="checkbox"/> 1時間以上
2. 夕食から就寝まで何時間くらいありますか?	約 時間
3. 外食は1カ月で何回くらいありますか?	1カ月に 回
4. 市販の総菜・弁当は週に何回くらい食べますか?	週に 回
5. 魚を食べる日が週に何回くらいありますか?	週に 回
6. 野菜350g以上(生野菜両手いっぱい・温野菜片手くらい)を食べる日は週に何回くらいありますか?	週に 回
7. 3食(朝・昼・夕)以外に間食を取りますか?	<input type="checkbox"/> はい (→8.の質問へ) <input type="checkbox"/> いいえ (→9.の質問へ)
8. 間食は主にどのようなものを取りますか?	<input type="checkbox"/> アイス・プリン <input type="checkbox"/> 甘いお菓子 <input type="checkbox"/> スナック・せんべい <input type="checkbox"/> 果物 <input type="checkbox"/> その他
9. 飲み物は主にどのようなものを取りますか?	<input type="checkbox"/> お茶やお水(無糖) <input type="checkbox"/> コーヒー(無糖) <input type="checkbox"/> コーヒー(砂糖入り) <input type="checkbox"/> 甘い炭酸ジュース <input type="checkbox"/> 天然果汁、野菜のジュース <input type="checkbox"/> スポーツドリンク
10. 天ぷら・かつ・フライ・唐揚げ・肉の脂身を好んで食べますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
11. 塩分の多い食材(漬物、梅干し、つくだ煮、干物、練り製品)や味付けの濃いものを週3回以上食べていますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ
12. お酒(ビール、日本酒、焼酎、洋酒など)はどのくらいの頻度で飲みますか?	<input type="checkbox"/> 毎日 <input type="checkbox"/> 時々 <input type="checkbox"/> ほとんど飲まない/飲めない

## 最新の臨床研究活用

メタボの人は糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病は男性が50代、女性は60代に多く発症しますが、原因をたどると20代から始まる不適切な習慣にあります。

メタボの人は糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病は男性が50代、女性は60代に多く発症しますが、原因をたどると20代から始まる不適切な習慣にあります。

メタボの人は糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病は男性が50代、女性は60代に多く発症しますが、原因をたどると20代から始まる不適切な習慣にあります。

メタボの人は糖尿病にかかりやすくなります。糖尿病は男性が50代、女性は60代に多く発症しますが、原因をたどると20代から始まる不適切な習慣にあります。

海の幸に恵まれた富山は、魚の消費量が全国トップレベルです。魚はメタボリック症候群(内臓脂肪型肥満に加え、高血圧、高血糖、高脂質のうち二つ以上を併せ持った状態)の予防に効果があるとされていますが、驚いたことにメタボに該当した県民の割合は全国10位、糖尿病の割合も9位という結果が出ました。調べてみると、共働きで勤勉、車社会という富山ならではの生活と密接に関係していることが分かってきました。



戸邊 一之  
富山大附属病院  
第一内科教授

既製品に頼る食事

魚好きにもかかわらず、メタボが多いこの現象を私たち専門家は「とやまパラドックス」と名付け、県国民健康保険団体連合会と原因を解析しました。

まず食生活です。富山は共働き世帯が多く、夕食の支度をやる時間が十分に取れないため、味付けの濃い既製品に頼るケースがおのずと増えます。冷凍食品、食材セット、総菜の購入額は全国トップクラス。かつや天ぷら、フライといった油をたくさん含んだ食品もよく食べています。

まず予防策として大切なのは、知らず知らずのうちに毎日行っているメタボや糖尿病になりやすい生活習慣に気付くことです。現在、「とやまパラドックス」の度合いを測るための問診票を制作中です。

この問診票を使い、効果的な生活習慣の改善方法を患者さんと考えていきます。富山大附属病院には、40人を超える糖尿病療養指導士(糖尿病の療養を支援するコメディカルスタッフ)が院内の全病棟に配置されています。また、特定健診(メタボ健診)で保健指導が必要な方の指導も8月から受け付ける予定です。

血管合併症を予防

今年4月に開設された糖尿病センターには、糖尿病の専門医のみならず、心臓や脳、腎臓を含む多くの分野の専門家が協力して全身に起こりうる血管合併症の早期発見に努めています。東京大を中心とした2型糖尿病患者の大規模臨床研究の最新の成果を活用し、血糖だけでなく体重・血圧・脂質を定期的に管理することににより血管合併症の予防を目指します。

高齢になった糖尿病患者さん、小児1型および2型糖尿病の患者さんなど、「あらゆる世代のあらゆる糖尿病」に取り組んでいきます。皆様のメタボや糖尿病に関する疑問に答え、健康長寿を応援していきたいと考えています。

次回は9日に掲載します。