

# 実行できない理由

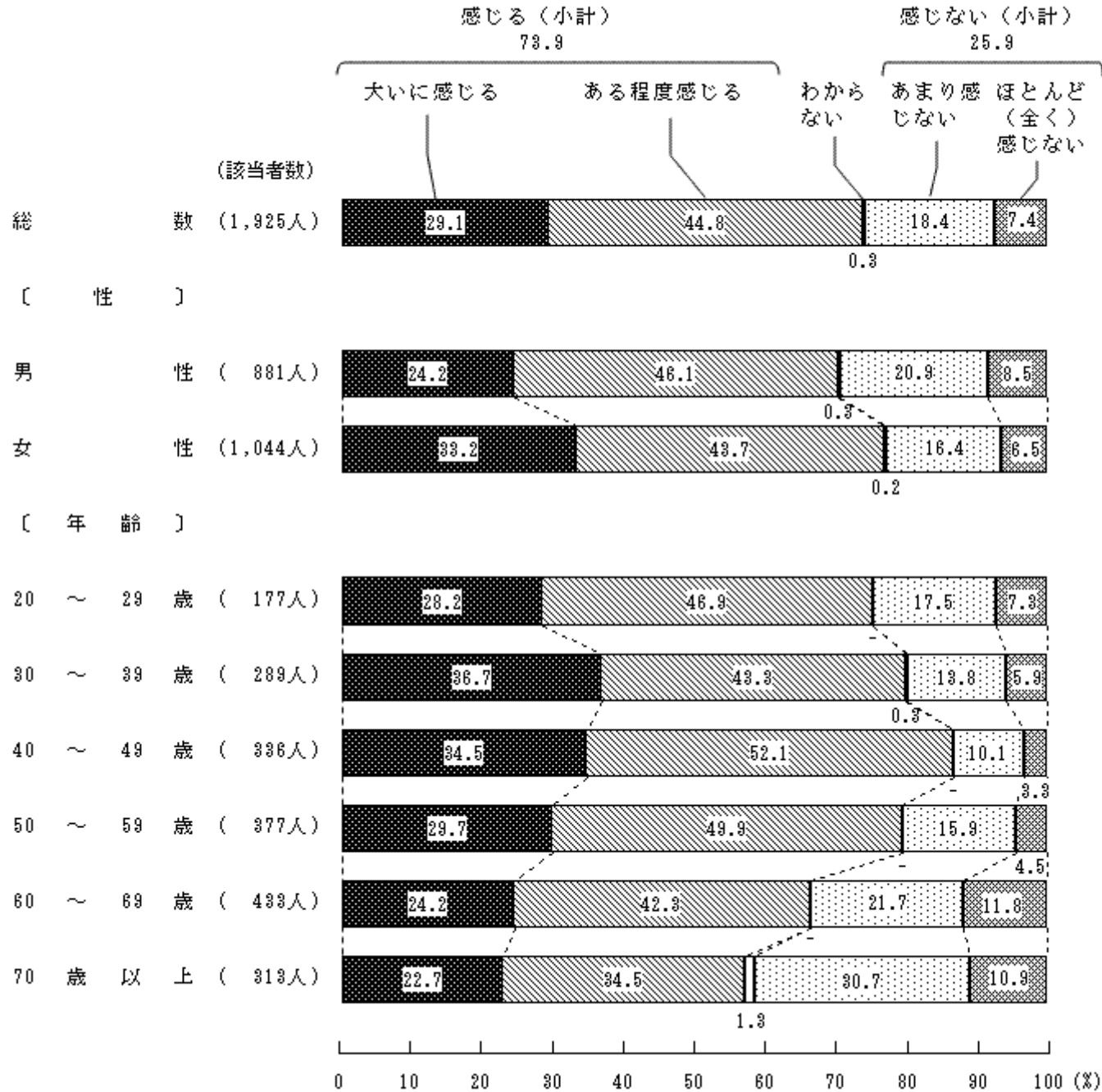
忙しい

我慢できない

運動不足

食べていない

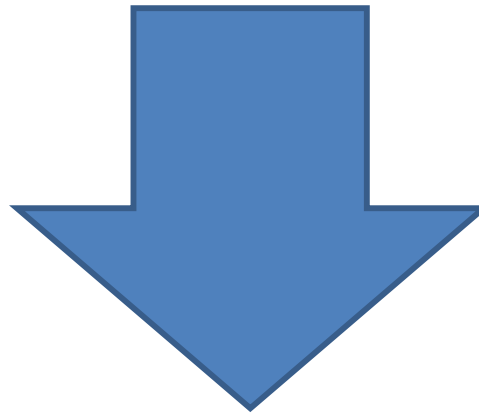
# 運動不足を感じる人の割合



# どうしたら、いいのか？



規則正しい生活の励行



## 実行できることから、始める



# 食 事

## 必要なカロリー

$$\text{標準体重} \times 30 \text{ Kcal}$$

標準体重: 身長(m) × 身長(m) × 22

身長150cm	標準体重50Kg	必要カロリー—1485 Kcal
身長160cm	標準体重56Kg	必要カロリー—1689 Kcal
身長170cm	標準体重64Kg	必要カロリー—1907 Kcal
身長180cm	標準体重71Kg	必要カロリー—2138 Kcal

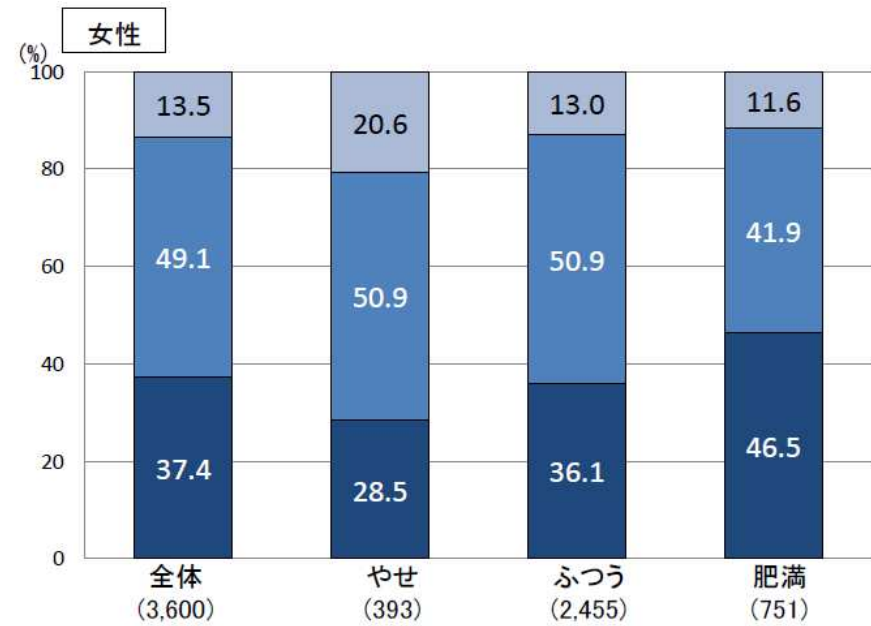
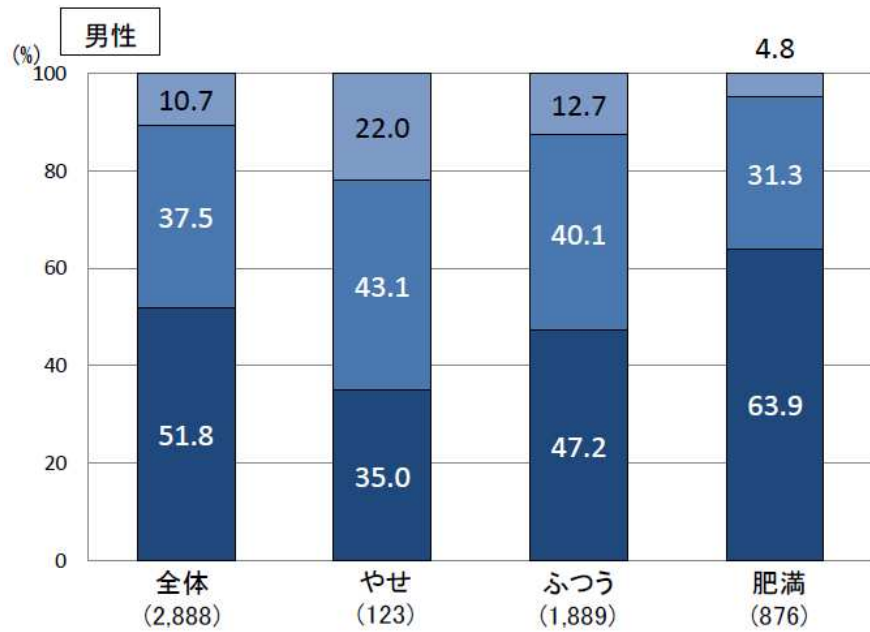
# 体重を減らすために行っていること

	男性 (1,515 人)		女性 (2,286 人)	
	人	%	人	%
食事の量を調整している	747	49.3	1,055	46.2
お菓子や甘い飲み物の量を調整している	514	33.9	1,085	47.5
バランスのとれた食生活を心がけている	459	30.3	927	40.6
夜遅い時間の食事を控えている	477	31.5	1,133	49.6
飲酒量を調整している	335	22.1	153	6.7
健康に関する効果や食品の機能等を表示して販売されている食品を使っている	107	7.1	256	11.2
食事面では何もしていない	205	13.5	176	7.7

(複数回答)

**知識は十分にある**

# 食べる速さと体型



□ 遅い

■ ふつう

■ 速い

◎3食規則的に  
ゆっくり食べる



**早食いはダメ！**

# 体重を減らすために何が足りないのか？

---

**日々の検証**



**カイゼン**

1. 体重を毎日、同じ時間に同じ服装で測る.
2. 増加した場合は、原因を考え、それを中止.
3. 不変の場合は、もう一つできることを行う.
4. 減少の場合は、そのままの食生活を行う.

# 体重を減らすために何が足りないのか？

---

## 想像力

自分は大丈夫という甘い期待

悪くなった自分を想像したことが、ありますか？

メタボのあなたにとって心筋梗塞、脳卒中は、

**想定内です！**



# 運 動



# 運 動

	男性 (1,515 人)		女性 (2,286 人)	
	人	%	人	%
日常生活で体を動かすようにしている	720	47.5	1,271	55.6
運動を行っている	586	38.7	657	28.7
運動面では何もしていない	429	28.3	633	27.7

(複数回答)

8割以上の人々が運動または体を動かすようにしている

特に歩くことが重要

◎運動不足



# 運動の効用

---

1. 総死亡, 虚血性心疾患, 高血圧, 糖尿病, 肥満, 骨粗鬆症, 結腸癌などの罹患率や死亡率が低くなる
2. メンタルヘルスや生活の質を改善する
3. 寝たきりを減少させる

生活・健康の質の改善になる.

# 運動の効用

1. 総死亡，虚血性心疾患，高血圧，糖尿病，肥満，骨粗鬆症，結腸癌などの罹患率や死亡率が低くなる
2. メンタルヘルスや生活の質を改善する
3. 寝たきりを減少させる



運動のみで，メタボ改善，肥満改善を  
求めるのはかなり難しい。

# メタボリックシンドロームの診断基準

【ウエスト回り】※へその高さ

男性



85cm以上

女性

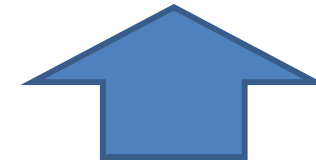


90cm以上

プラス  
+

【以下のうち2項目以上】

- 中性脂肪 150mg/dL以上、または HDLコレステロール値 40mg/dL未満
- 最高血圧 130mmHg以上、または 最低血圧 85mmHg以上
- 空腹時血糖値 110mg/dL以上



脂質異常症・高血圧症・糖尿病の解消

## 外部要因

病原体  
有害物質  
事故  
ストレス  
など

## 遺伝要因

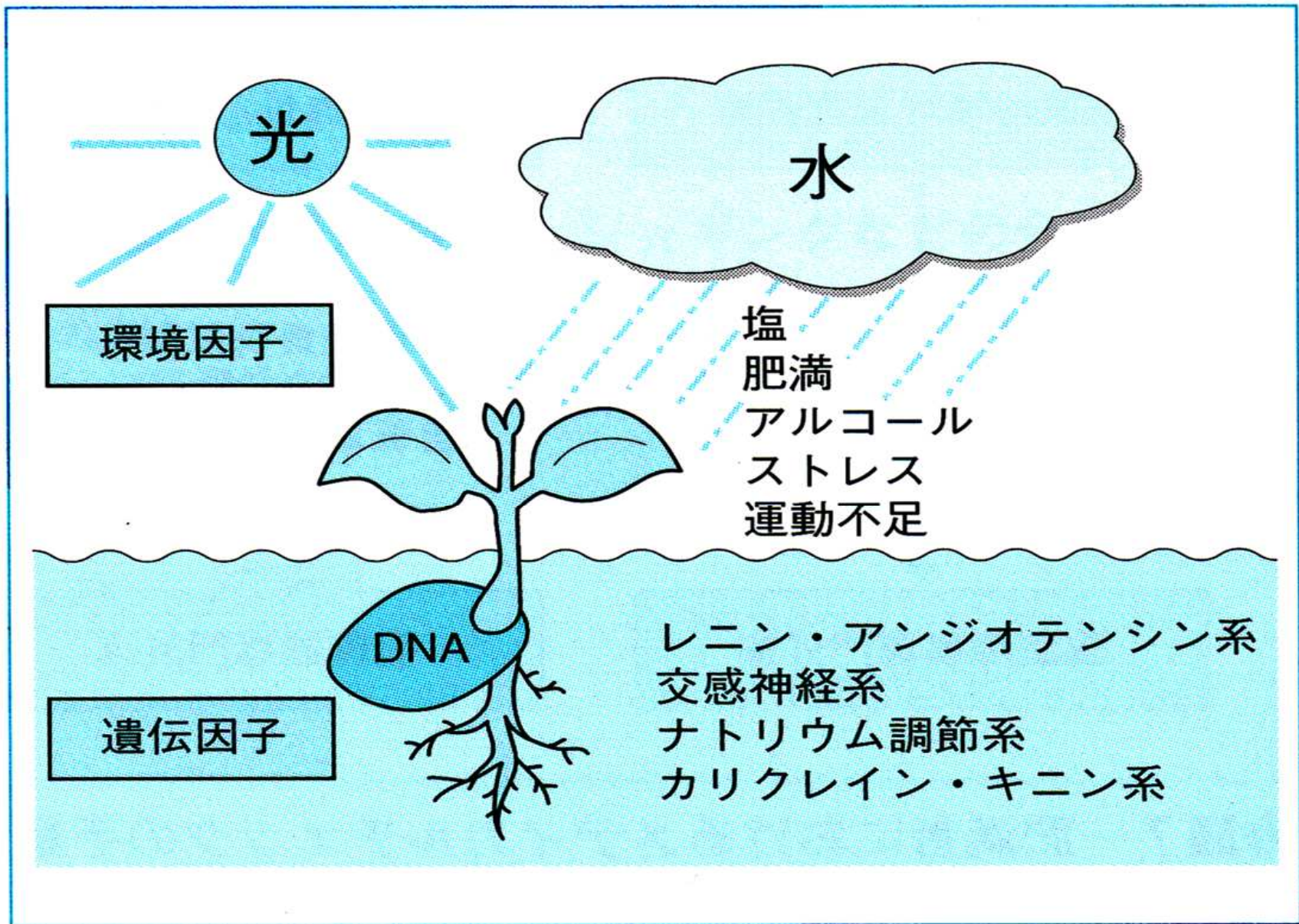
遺伝子異常  
加齢など

発症

## 生活習慣要因

食生活・運動・喫煙・休養など

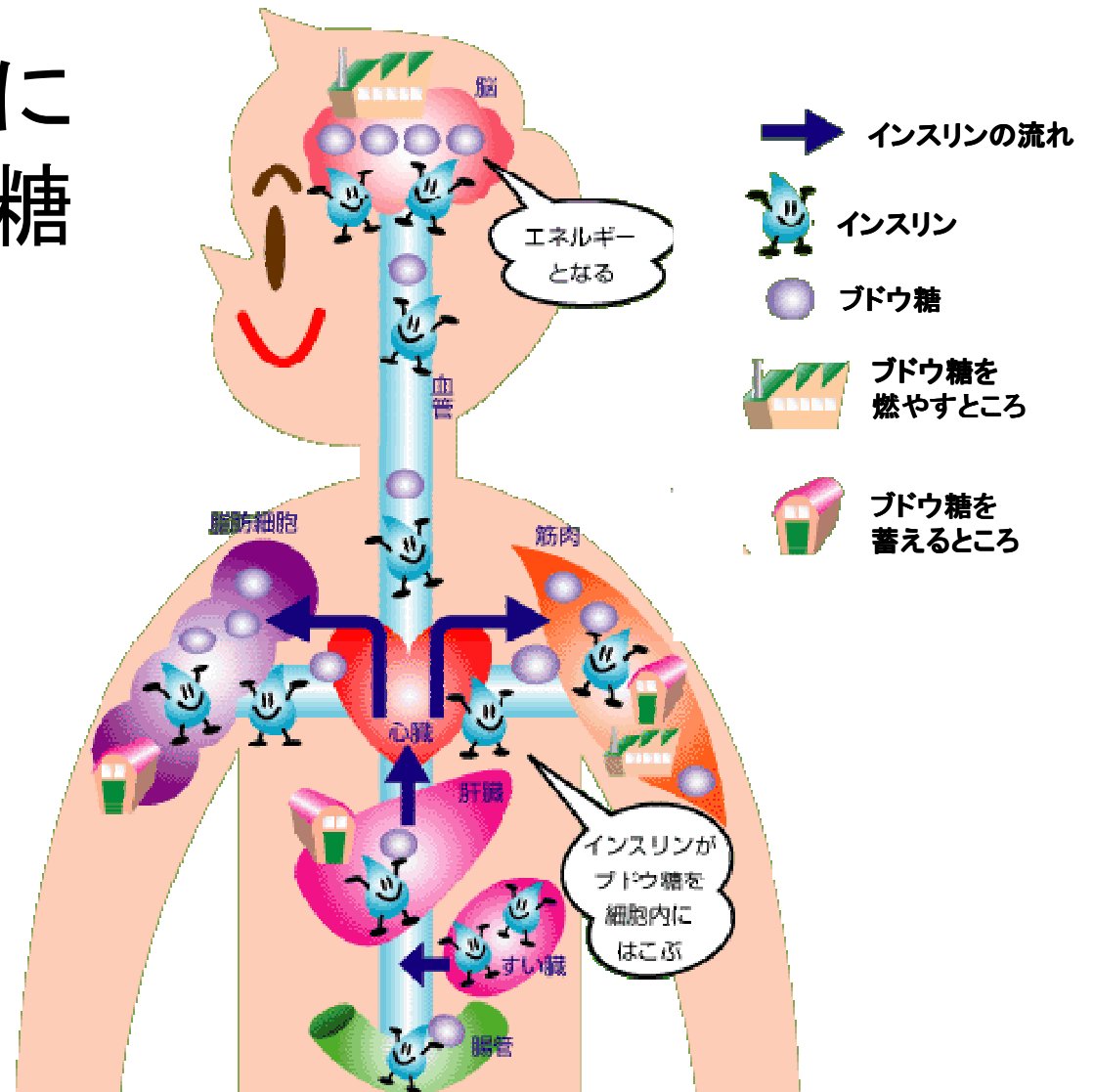




## 本態性高血圧の発症機序

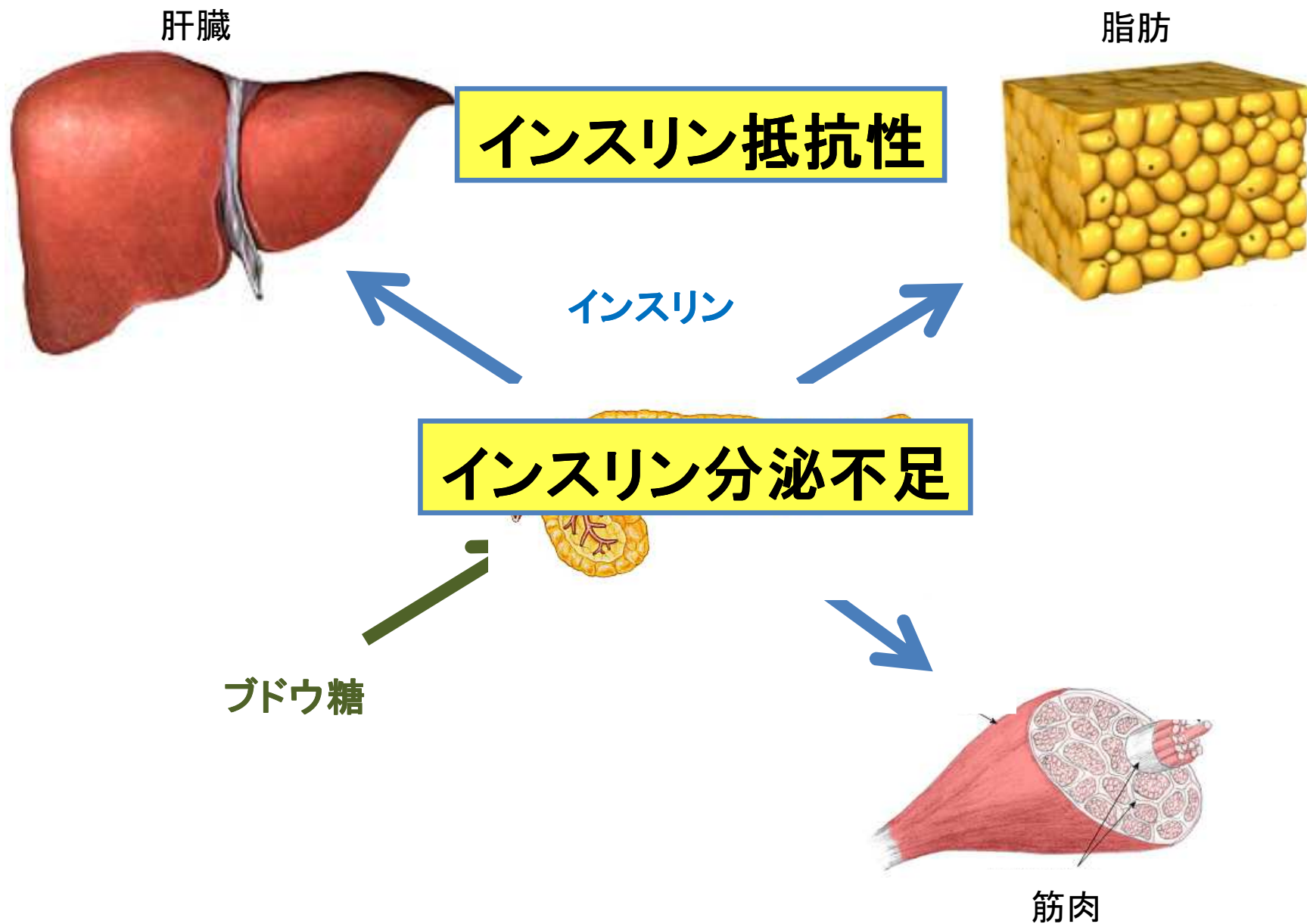
# 糖尿病とは？

インスリンの作用不足により、血液中のブドウ糖が使えなくなり、  
**慢性の高血糖**  
に陥っている状態

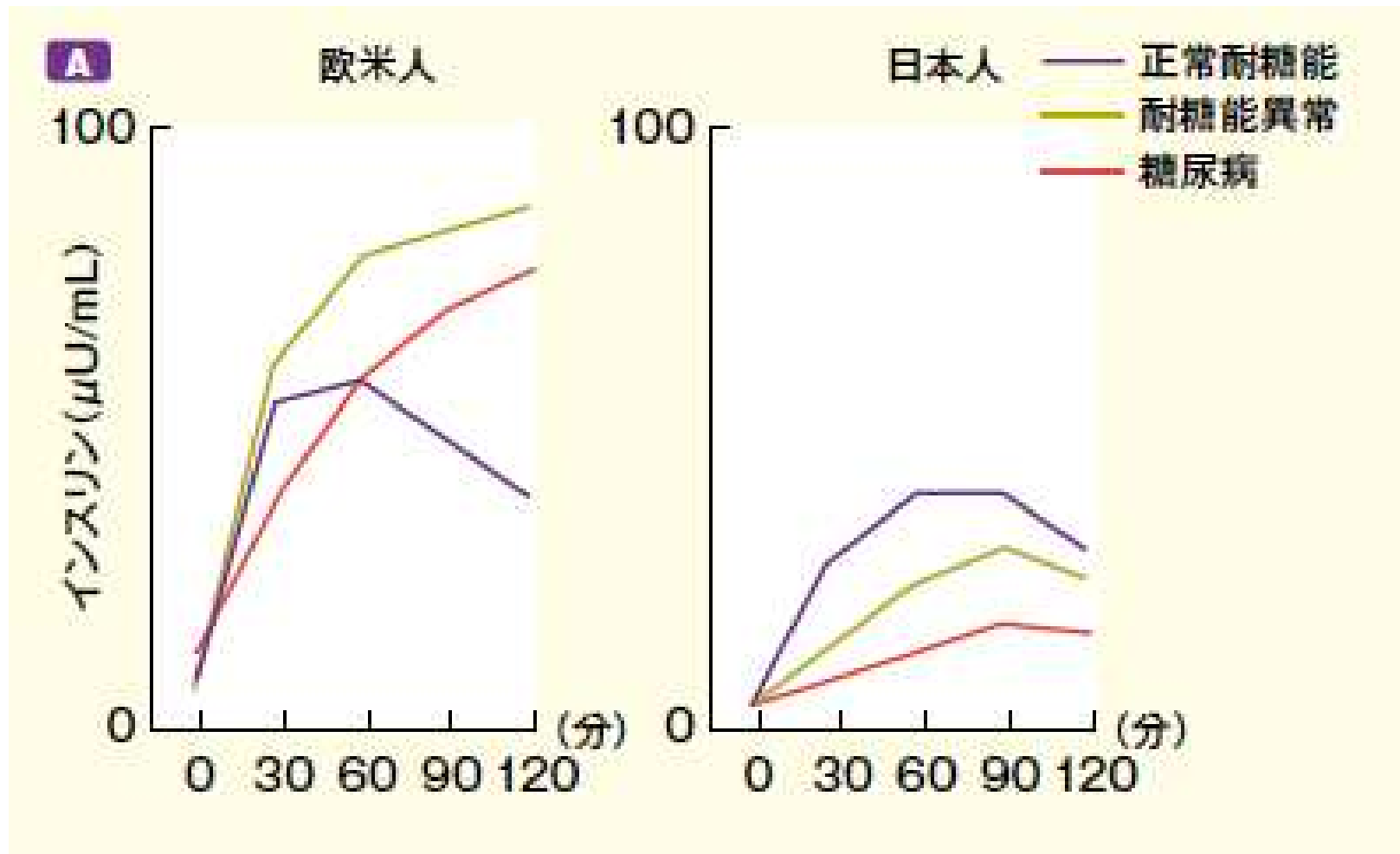




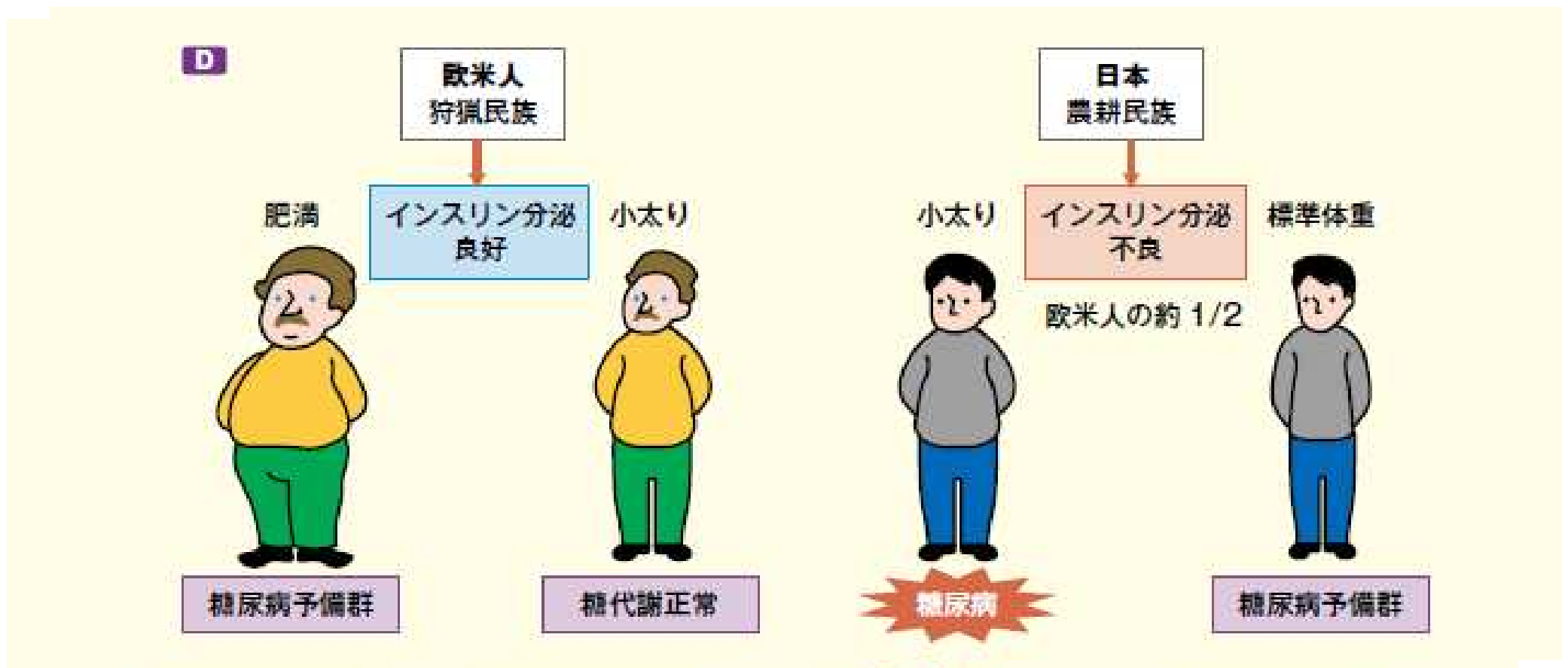
# 糖尿病の病態



# 日本人はインスリン分泌能が欧米人の2分の1



# 日本人はインスリン分泌能が欧米人の2分の1

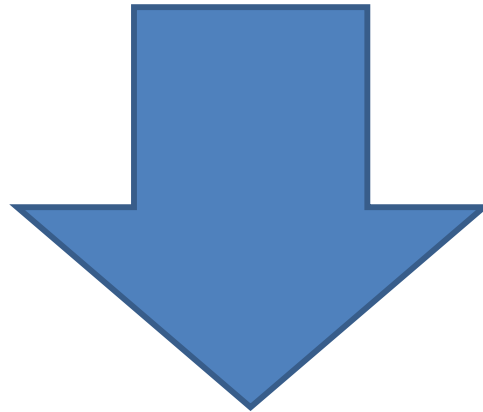


# メタボリックシンドロームを減らすのが目的ではなく、動脈硬化を減らすのが目的

◎3食規則的にゆっくり食べる



◎食べ過ぎない



実行できることから、始める