

活き活き



ふれ 講座

第2回 テーマ

『生活習慣病の予防と対策』

講師 北条病院 内科医師



吉川 智加男

日時 平成14年5月11日(土)

13:30~15:30

会場 北条病院 リハビリ室

内容

- ① 健康チェック (血圧・脈拍・血糖測定など)
- ② 講演
- ③ 医療相談



主催 医療法人以和貴会 北条病院

1 成人病と生活習慣病

疾病の発症には、遺伝子の異常や加齢を含めた「遺伝要因」、病原体、有害物質、事故、ストレスなどの「外部環境要因」、食習慣、運動習慣をはじめとする「生活習慣要因」等さまざまな要因が複雑に関連している。

「成人病」という概念は、主として脳卒中、がん、心臓病などの、40～60歳ぐらいの働き盛りに多い疾病で、加齢とともに罹患率が高くなる疾患群をさす。

「生活習慣病」は生活習慣が疾病の発症、進展に關与する疾患群として提唱される。

2 生活習慣病とは

運動習慣： インスリン非依存型糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等

喫煙： 肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等

飲酒： アルコール性肝疾患等

① 糖尿病について

② 高血圧症について

③ 高脂血症について

3 危険因子（リスクファクター）と動脈硬化

危険因子：高血圧、高脂血症、喫煙、糖尿病、家族歴（心筋梗塞・突然死）等

なぜ危険因子なのか？ → 動脈硬化が進む → 脳卒中や心筋梗塞を引き起こす

生活習慣病は危険因子そのものである

マルチブルリスクファクター症候群

4 肥満（内臓脂肪肥満）とインスリン抵抗性

内臓肥満とインスリン抵抗性が高血圧、糖尿病、高脂血症等の危険因子の集積をひきおこし、動脈硬化を促進する。

肥満がもたらす生活習慣病

5 皮下脂肪と内臓脂肪

肥満とはBMI 25以上のもので肥満に起因する健康障害を有するもの。

BMI (body mass index)： 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²

内臓脂肪肥満：

BMI 25以上で、

男性のウエスト周囲径 85cm 以上

女性のウエスト周囲径 90cm 以上を上半身肥満の疑いとする。

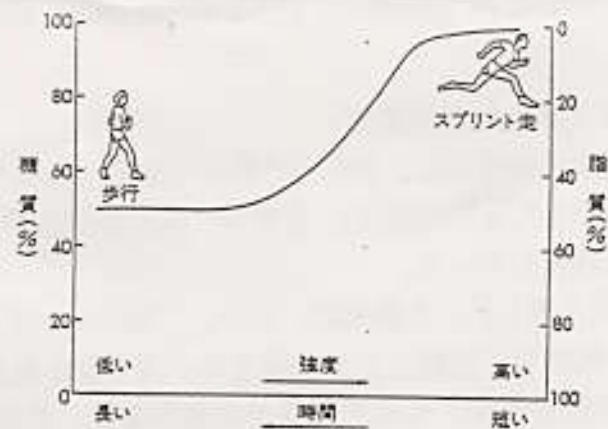
腹部CT法にて内臓脂肪面積 100cm² 以上を内臓脂肪型肥満と診断する。

6 運動と死亡率、運動と生活習慣病

7 運動生理

最大酸素摂取量
嫌気性代謝閾値 (AT)

8 運動時のエネルギー源



運動強度と運動時のエネルギー源 (Fox¹⁾)

9 運動療法

- ① メディカルチェック
- ② 運動負荷試験
- ③ 体力テスト

10 運動処方

- ① 運動の種類
有酸素運動と無酸素運動
- ② 運動強度の設定
心拍数
自覚的運動強度 (ボルグスケール)
AT レベル運動

ボルグ・スケール
(自覚的運動強度)

- 6.
7. 非常に楽である
- 8.
9. かなり楽である
- 10.
11. 楽である
- 12.
13. ややきつい
- 14.
15. きつい
- 16.
17. かなりきつい
- 18.
19. 非常にきつい
- 20.

- ③ 運動時間
- ④ 運動頻度

一般診療に基づく有酸素運動の処方

年代	運動の種類	強度		時間	頻度
		50% HR reserve	ボルグ		
20代	歩行	128~130	11	20~60分/日 8,000~12,000歩/日 (歩数は日常生活活動を含む)	2日/週以上
30代		121~125	(楽)		
40代		116~120	}		
50代		111~115			
60代		106~110	(ややきつい)		

11 健康と生活習慣

プレスローの7つの健康習慣 (Belloc N.B. and Breslow J., 1972)

- ① 適正な睡眠時間を守る
- ② 喫煙をしない
- ③ 適正な体重を維持する
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 定期的に運動する
- ⑥ 朝食を毎日食べる
- ⑦ 間食をしない

実施している健康習慣の数の多い者ほど疾患の罹患が少なく、また寿命も長い。