



2015 10

大阪自動車整備健康保険組合 保健師からのお手紙



平素より健康保険組合の保健事業にご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。
暑い夏も終わり、秋の気配を日に日に感じるようになってきました。

秋といえば、「食欲の秋」！

あれもこれもとついつい食べたくなってしまいます。その結果食べ過ぎや体重増加につながってしまうこともありますよね。

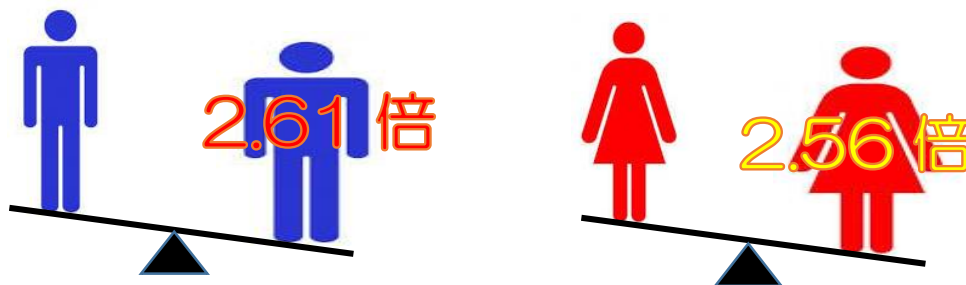
10月号では、データヘルスにあげている「減量プログラム」と関連させて、体重増加と病気のリスクについて、ご紹介します。



健康診断時に、「20歳から体重が10kg以上増加しましたか」という項目があります。増加するとどんなリスクが考えられるのでしょうか？

体重増加は、摂取エネルギーが消費エネルギーよりも大きい状態であることを示します。10kgの増加はエネルギーに換算すると、70,000kcalです。体重増加が大きい程、糖尿病・高血圧になる可能性が高いと言われています。

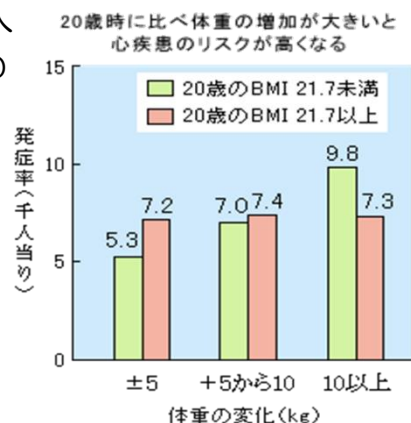
例えば、20歳からの約30年間で5kg以上体重が増えた人は、5kg未満の人と比較すると、男性 2.61 倍・女性 2.56 倍、糖尿病を発症しやすかったことがわかっています。



また、中高年になって太ると、糖尿病だけでなく心臓疾患のリスクも高まります。男性では、BMI 30以上の人は23~25未満の人と比較して、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症など)のリスクが約2倍に！

(BMI = 肥満度 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)
理想値：22)

20歳のころは痩せ形だったが、中年になり太ってしまった・・・という方は要注意です。



厚労省の研究では、10 kg以上増加した場合は、増加していない方と比較すると**医療費は 1.2 倍**かかっていることが報告されています。

例えば、体重が約 20 kg増加した男性の場合、**糖尿病医療費の増加は 2.5 倍・高血圧の医療費は 1.3 倍**にも達していることがわかっています。

そのため、20 歳の頃の体重を維持することは、健康を守ることに加えて、家計の節約にもつながります。



しかし、食事を我慢しすぎると次はストレス負荷がかかり、さらなる病気を招く原因にもなります。目標を立てて体重減少していくことが大切です。

そのためには、適度な運動に加え、食事の食べ方を工夫してみましょう。

食事の工夫

- 1、 1口、20~30回は噛むようにしましょう。
- 2、 食材は歯ごたえのあるものを選びましょう。
- 3、 はじめにサラダを食べるようにしましょう。
(野菜には食物繊維が含まれているため、脂質を吸収してくれ、さらに血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります)
- 4、 旬の食材は、味が濃いため、通常より調味料を抑えることができます。
そのため、旬のものを食べることで減塩にもつながります。



食事の調整や工夫をしながら、さらなる体重増加を予防し、健康的な身体を目指しましょう。



<ご質問・お問い合わせ先>

〒542-0066

大阪市中央区瓦屋町2丁目11番16号

TEL 06-6762-6371 FAX 06-6763-1800

大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室

保健師 阪本 妙 西本 亜子

※相談開設日：火・水曜日