

健診結果とメタボ改善

令和5年7月19日
ポルテックスセイゲン
健康管理室 佐藤



1年に1回（夜勤者健診の方は2回）の健康診断、春の健康診断の結果は出たでしょうか。検査結果を確認することは、自分の体について考えるチャンスとなります。

どこを見れば良い？

- ◎まずは、判定・総合所見を確認。
- ◎前回の結果と比べてみる。
 - ・急激に悪くなった数値や体重の増減はないか。
 - ・徐々に悪くなっている項目はないかどうか。
- ◎この1年間の生活習慣や症状を振り返ってみる。
 - ・酒を飲み過ぎた場合→肝機能チェック
 - ・疲労感やむ倦怠感が強い→貧血はないか？腎機能はどうか？ など



再検査は必ず行きましょう

そして、健康管理室から再検査通知が届いたら・・・

早期発見・早期治療のためにも出来るだけ早めに再検査を受けましょう。

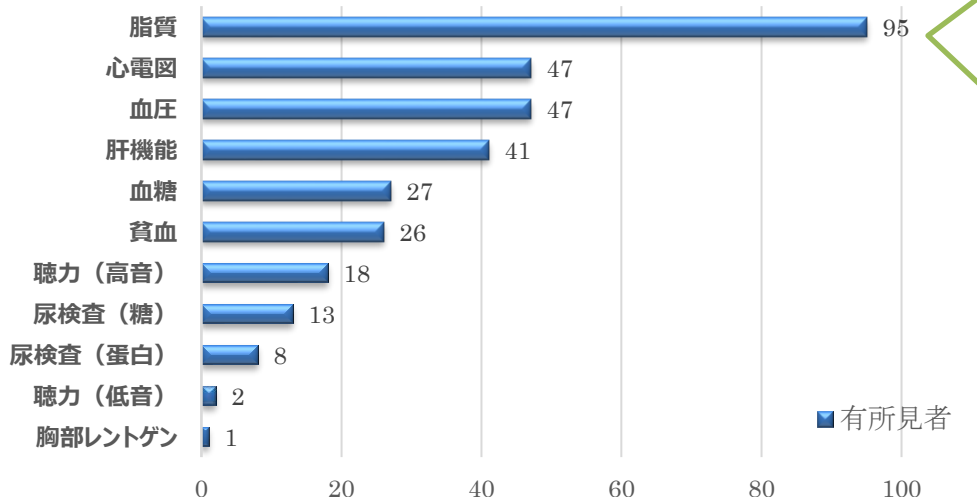
再検査通知が届いた方は、上長にご相談の上、就業時間中の受診が可能です。健診を受けた医療機関でなくても、かかりつけや受診しやすい病院で大丈夫です。

再検査が必要な方の中から重大な疾患が見つかる場合もあります。

現在は医療が発達しており、早期発見であれば完治できる事が多くなってきました。

2022年度、ポルテックスセイゲンでは146名（県外含む）の方が再検査対象となっており、100%の方が再検査を実施しています。

有所見者人数（2022年度春健診）



昨年は

- ① 脂質
- ② 心電図・血圧
- ③ 肝機能
- ④ 血糖
- ⑤ 貧血

の順に有所見者が見られました。

脂質・血圧・肝機能・血糖は全て肥満と関係があります。
特に、**内臓脂肪型肥満（リンゴ型肥満）**の方。
お腹の脂肪細胞が悪影響・悪循環を及ぼします！！

脂肪細胞には大切な役割があることが判明！！

・・・「アディポネクチンの分泌」脂肪燃焼、インスリンの働きの正常化、動脈硬化予防、高血圧予防、心臓の保護などの働きがあります。

「レプチンの分泌」食欲を抑えるホルモンで、肥満抑制や体重抑制の役割を持っています。

しかし、肥大しすぎると逆の効果が出てきてしまいます。

日本人は欧米人より
インスリン分泌能力が低い！
そのため、太ると生活習慣病になりやすいのです。



自律神経・ホルモンの乱れ

高血圧

糖尿病

脂質異常症

動脈硬化

お腹の
脂肪細胞

たまりすぎると
炎症

内臓脂肪が肥大すると

○食欲を抑え、脂肪をエネルギーに変えるホルモン→「レプチン」が効きにくくなり、**暴食&脂肪をため込みやすい体**に・・・

○血栓が出来やすくなる

○認知症にもなりやすい

○がん細胞も増殖！！

→【関連が確実なのは】

・乳がん（閉経後）

【ほぼ確実なのは】

・大腸ガン・肝がん

→心筋梗塞・脳梗塞になりやすい

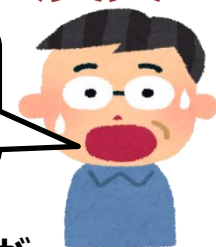
2人に1人はがんになる。内臓脂肪を減らして確率は下げておきたい

内臓脂肪は付きやすいけど減りやすい！今からでも大丈夫

内臓脂肪増加の原因は、

消費エネルギー < 摂取エネルギー

毎年少しずつ体重・腹囲が増えている。
メタボと言われてしまいました。



まずは、食べ過ぎを防いで摂取エネルギーを減らす「腹八分目」が重要になりますが、基礎代謝量を上げることも効果的です。

基礎代謝量は加齢と共に減少しますので、代謝アップへの努力を！！

出来る範囲で、出来ることから取り入れてみましょう。

- ① 筋トレ＋有酸素運動で基礎代謝アップ（特にスクワットがおすすめ）
- ② ストレッチで血流アップ（特に太ももなど下半身の筋肉を伸ばす）
- ③ 水分を多めにとる・朝や寝る前に白湯を飲む習慣をつける
- ④ 筋肉のもと、たんぱく質をしっかり摂取
- ⑤ 1日の終わりは入浴でリラックス、血流や自律神経の改善