

2022年8月吉日

## 健保だより 74

新電元工業健康保険組合  
理事長 新関 清司

日頃より健保組合の取組みに対し、ご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

記録的短期間で梅雨明けし、その後は猛暑続きと、皆様体調などお変わりありませんか？

さて、今年度は各事業所での定期健康診断（特定健診該当）も順調に進んでいる様です。当健保組合としましては、メタボ該当者の方へは『特定保健指導』のご案内をさせていただいております。

そこで今回は、“メタボになりやすい生活習慣とは”について考えてみたいと思います。

### 【不健康な食習慣】

満足するまで食べる、炭水化物の重ね食い、砂糖入り飲料や果物ジュースなど甘い飲み物をよくとる人、間食をよくする人など不健康な食生活の人はメタボになりやすいと言われています。

### 【多量飲酒】

俗にお腹が出ている人のことを「ビール腹」などと言いますが、これはビールを飲むからお腹がポッコリする訳ではありません。ビール樽の様な形をしているから「ビール腹」と言われています。ビールだけでなく、焼酎など全てのアルコールの飲み過ぎが内臓脂肪を増やします。アルコールはステロイドというホルモンの分泌を促す作用を持っており、内臓脂肪をつけやすいと言われています。特に、つまみの選択が大切です。アルコールに脂肪分の多い食事、これは絶対にダメです。ポテトチップスや鶏の唐揚げを食べながらビールなどを飲むと脂肪がつきやすいので、枝豆や豆腐など、あっさりとしたおつまみを選択することをお勧めします。

### 【運動不足】

運動不足な人はメタボになりやすい傾向にあります。身体の活動が減ることで、食事から取り入れたエネルギーや栄養が使いきれないため、代謝のよくない体になり、余分な内臓脂肪を溜め込んでしまいます。有酸素運動と筋力トレーニングの両方を組み合わせることで、より内臓脂肪を減らすことができるようになります。

### 【睡眠不足・喫煙（インスリン抵抗性が招くメタボのリスク）】

睡眠不足が続くと、インスリンが出ていても糖分が細胞の中に取り込まれないインスリン抵抗性や交感神経の緊張が高まり、メタボになるリスクを高めます。自律神経には交感神経と副交感神経がありますが、交感神経が緊張すると、血圧が上がりやすくなります。喫煙も同様に、インスリン抵抗性や交感神経の緊張を高めます。さらに、喫煙自体が血管内皮を傷つけ、中性脂肪を上昇させたり、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを低下させたりして、メタボになるリスクを高めます。

いかがでしょうか、該当する習慣はありましたか？ この様なメタボになりやすい自らの生活習慣を専門家（保健師、管理栄養士）と一緒に見直し、できることから改善していくお手伝いをさせていただくのが『特定保健指導』です。対象者となられた方は、あなた自身の健康確保、維持のために是非ご活用ください。

以上