

—食事で予防するメタボリックシンドローム—

特定保健指導への労災病院の取り組み

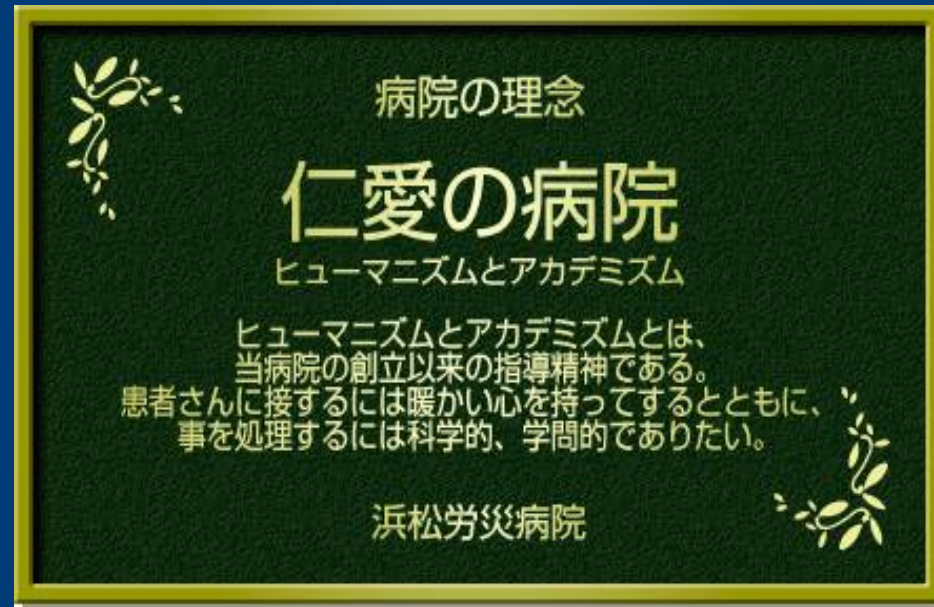
平成21年12月 新病棟移転



労働者健康福祉機構 浜松労災病院

管理栄養士 原田雅子

当院概要



創設 : 昭和40年

入院病床数/ 312床 人工透析/ 7床

診療科目: 内科、精神神経科、神経内科、呼吸器科、循環器科、小児科、外科、
整形外科、形成外科、脳神経外科、心臓血管外科、皮膚科、泌尿器科、
婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔
科、歯科口腔外科、健康診断部

専門センター等: 勤労者脳・循環器病センター、勤労者脊椎センター
勤労者予防医療部

CONTENTS

- I. 労災病院が今なぜ真剣に特定保健指導に取り組むのか？
- II. 効果的な指導について
- III. 当院の現在の取り組み

I . 労災病院が今なぜ真剣に 特定保健指導に取り組むのか？

【 1 】

勤労者の就業率を高めるための政策が功を奏さなければ、2015(平成27)年までに、労働力人口が410万人も減少するとの試算もあり、経済社会の停滞はもとより、社会保障制度の持続性をも揺るがす問題となっている。



増大し続ける医療費の適正化を目指す医療制度改革関連法が2006(平成18)年6月、成立した。

医療制度改革関連法の内容

- 厚生労働省は生活習慣病の予防に重点を置くため、メタボリックシンドローム（MetS）の概念を導入した。
- 2008(平成20)年度より、40～74歳の被保険者と被扶養者を対象とした「特定健診・特定保健指導」を高齢者医療確保法に基づき医療保険者に義務付けることになった。

特定健診・特定保健指導の政策目標

- 2015(平成27)年までにMetSの改善を目指し、生活習慣病の有病者・予備群を25%減少させる。
- 厚労省の参酌標準：2012(平成24)年度(2008年度との比較)
 - ① 健診実施率70%(全体)
 - ②保健指導実施率45%
 - ③MetS該当者・予備群の減少率10%以上
- 健診・保健指導の実施による達成度合いにより後期高齢者医療制度支援金の加・減算措置が10%の範囲で行われる。(2012年度より)

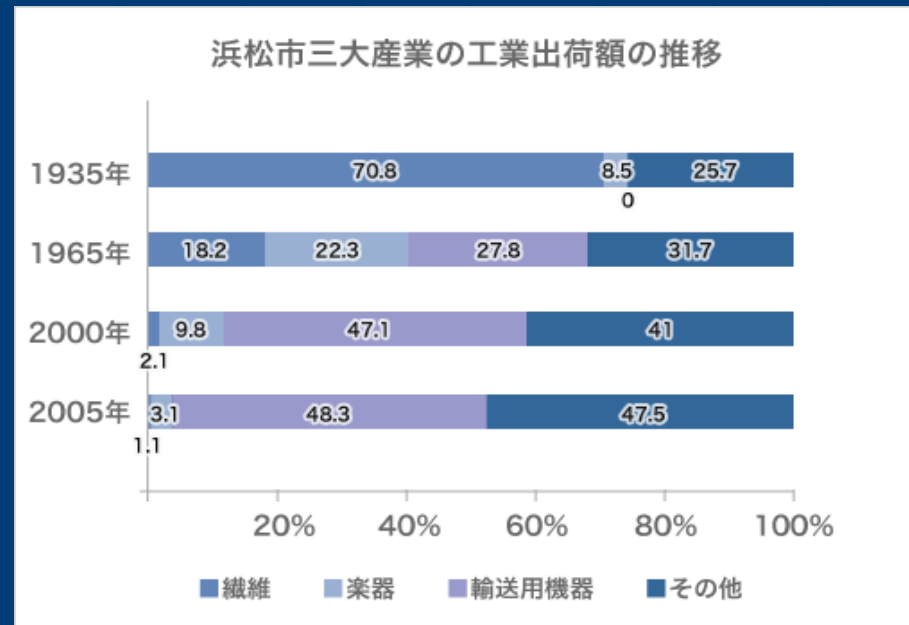
しかし…

2008(平成20)年度の医療保険者全体の
実施率は、実施義務にもかかわらず、特
定健診では40.5%、特定保健指導では
22.7%といずれも低調な滑り出しとなった。

【 2 】

- 労災病院は、労働災害を被った労働者に対して、専門的かつ高度な診断・治療からリハビリテーション、社会復帰までの一貫した医療を提供してきた。
- しかしながら、近年は労働災害の減少と労災指定医療機関の増加等により、労災病院を受診する被災労働者の割合が減少している傾向にある。

浜松労災病院を取り巻く産業構造の変化



1. 1935(昭和10)年の工業出荷額に占める割合は繊維工業が全体の7割を占めていた。
2. 1965(昭和40)年になると、繊維が2割以下に大きく低下する一方、楽器と輸送用機器の割合が大幅に上昇し、三大産業が比較的均衡して存在していた。
3. 2000(平成12)年になると繊維だけでなく楽器出荷額の割合も大幅に低下する一方、輸送用機器の割合はさらに高まり全体の半分近くを占めるようになった。
4. 近年では、電子・光技術の分野に関して、地域に現在250社を越える高度技術開発・利用企業が存在している。

- 「労働災害」、「職業病」のみでは捉え切れず、職業生活を守るという予防重視の方向性が内包された「勤労者医療」という概念を掲げた。
- 労災病院には、地域の医療機関や産業医を支援し、勤労者医療の中核的役割を果たすことが求められている。

【3】

- 保険者側からみても、勤労者が、健康で社会を支えるための基盤として、予防を重視し、不幸にして病気になったとしても可能な限り、職業生活を継続させ、放棄させないための治療体系の研究・開発は非常に重要と考える。

これらのことから、

労災病院にとって特定健診・特定保健指導の実施の拡充を図ることは大変意義深い。

Ⅱ. 効果的な指導について

1. 自分の現実を自覚させる
2. メタボリックシンドロームを理解してもらう
3. 開き直り？言い訳??・・・よく聞く一言にどう答える？
4. 脂肪のたまりやすい食習慣には皆心当たりあり
5. 脂肪をためにくい食事について
6. せめて・・・実行してほしいこと

1. 自分の現実を自覚させる

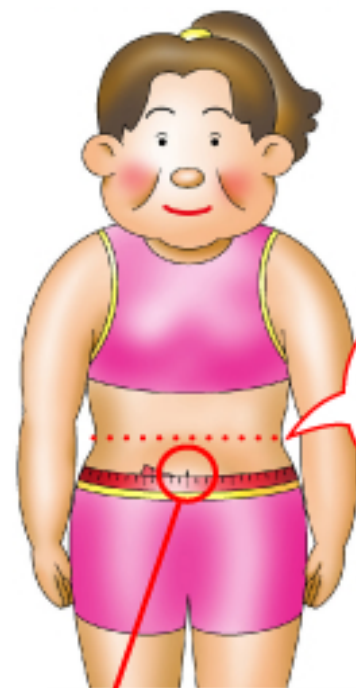
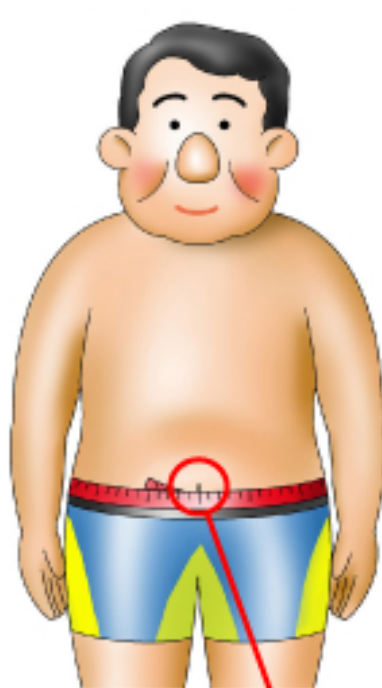
①内臓脂肪を自分でチェック

腹囲

男性: 85cm以上
女性: 90cm以上

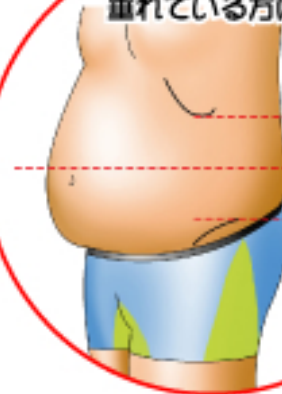


内臓脂肪面積
100cm²に相当



もつとも
細い部分では
ありません。

お腹に脂肪がたくさんあり、
重れている方は……



肋骨の一番下
中間あたり
骨盤の一番上

おへその高さで水平に測りましょう!

インボディ



内臓脂肪

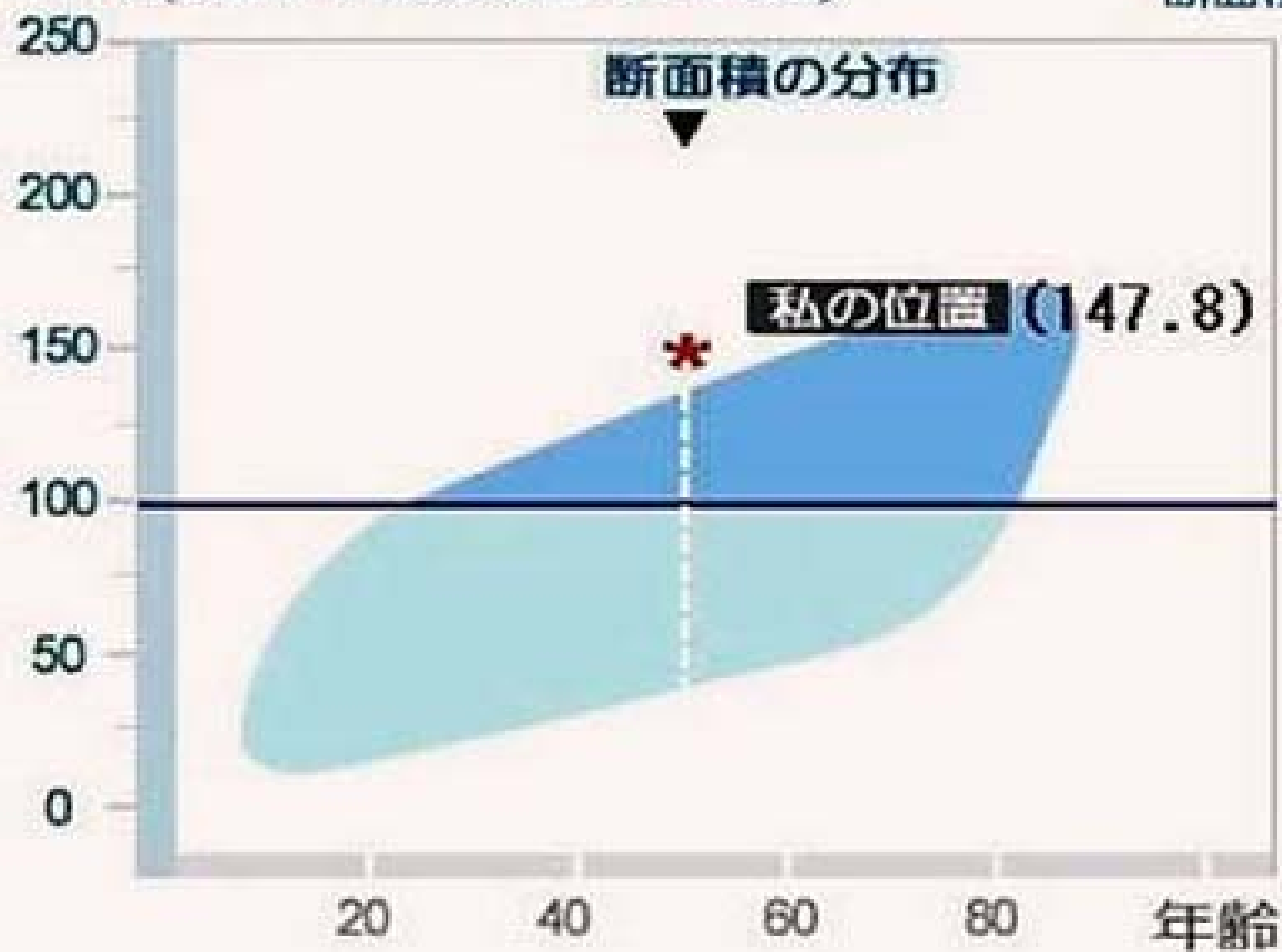


M-K /52.0歳/176.0cm/男

測定日: 2006

VFA (cm²/ Visceral Fat Area)

断面積



②食習慣チェック

短時間に問題点を見つけ出し、
効果的な指導を実践するために必須

あなたはいくつチェックが入りますか？

1. ついついお腹いっぱい食べてしまう	9. 夕食をたっぷり食べてしまう	16. 和菓子より洋菓子が好き
2. 食事をしながらテレビや新聞を見る	10. 夕食後寝るまでに3時間は起きていない	17. お酒が好き。ほとんど毎日飲む、または付き合いで週2回以上、外で飲む。
3. どちらかと言えば早食いである	11. 間食を毎日欠かさない	18. 甘い飲物（缶コーヒー・ジュースなど）を1缶／日以上飲む
4. 出された物やいただきものは、食べないと申し訳ない	12. 甘い物が好きで、食事を減らしてでも食べたい	19. どちらかと言うと濃い味好みだ
5. 1日に1回以上外食する	13. 野菜不足になっている（目安は両手山盛り一杯）	20. 体重計にはめったにのらない
6. 食事時間が不規則	14. ご飯は、ごく軽く1杯しか食べない	
7. 1日2食になっている	15. 油っこいものが好き。1週間に3回以上フライや天ぷらなど揚げ物を食べる	
8. 夕食を食べるのが21時以降になることが多い		

2. メタボリックシンドロームについて 正しく理解させる

メタボリックシンドロームとは？



脂肪が過剰に蓄積した状態



糖尿病



高血圧



脂質異常

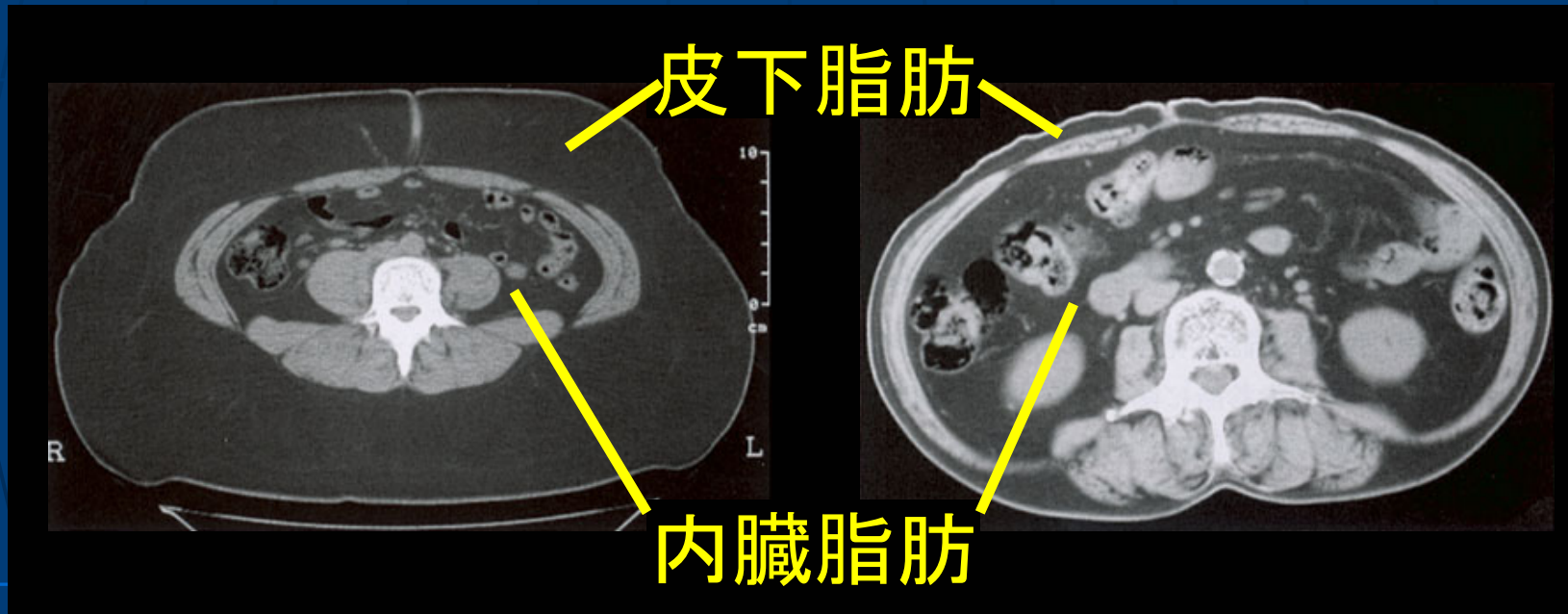


動脈硬化(心筋梗塞、脳梗塞など)

肥満には2タイプあります

- 危険なのはどちら？
- 努力が報われやすいのは？

ここを強調!!



皮下脂肪型肥満

定期預金(出すのが大変)

内臓脂肪型肥満

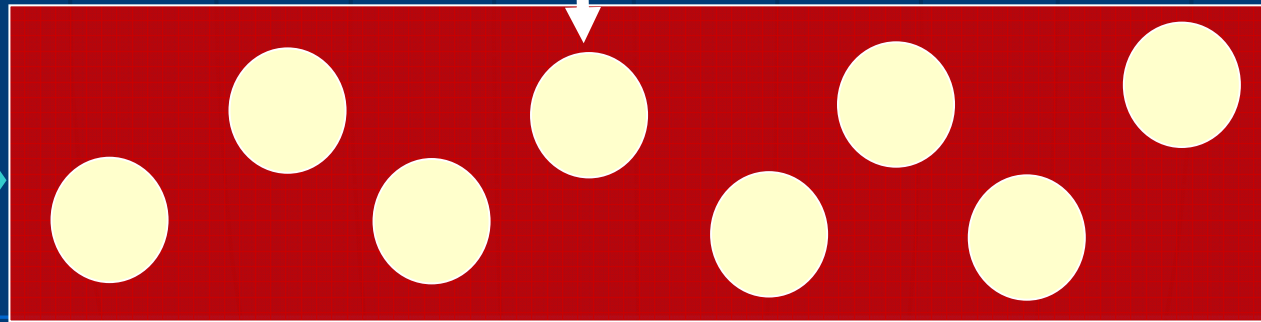
(内臓脂肪面積=100cm²以上)

普通預金(出し入れ簡単)

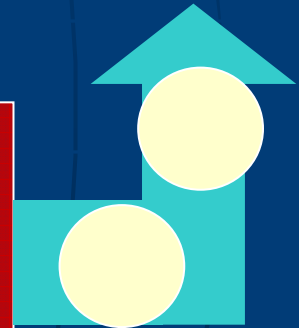
栄養は血液中で一定濃度に保たれる



栄養



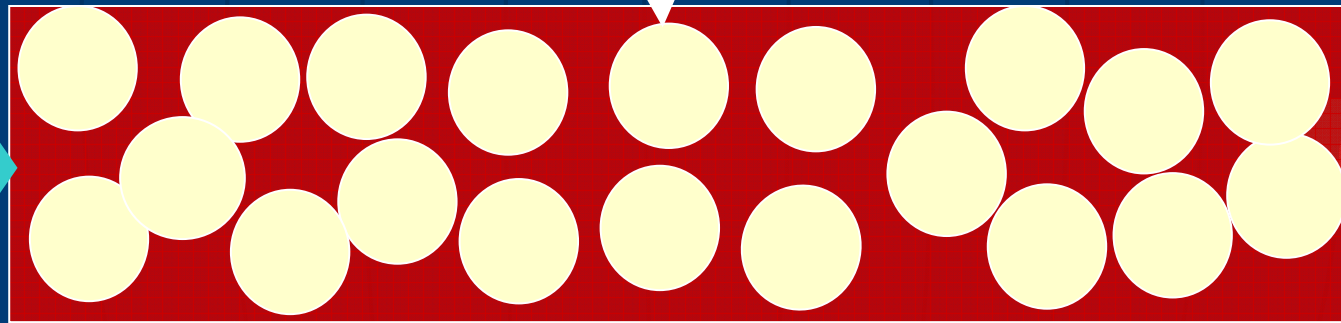
血管



過食やバランスの悪い食事は・・・



栄養

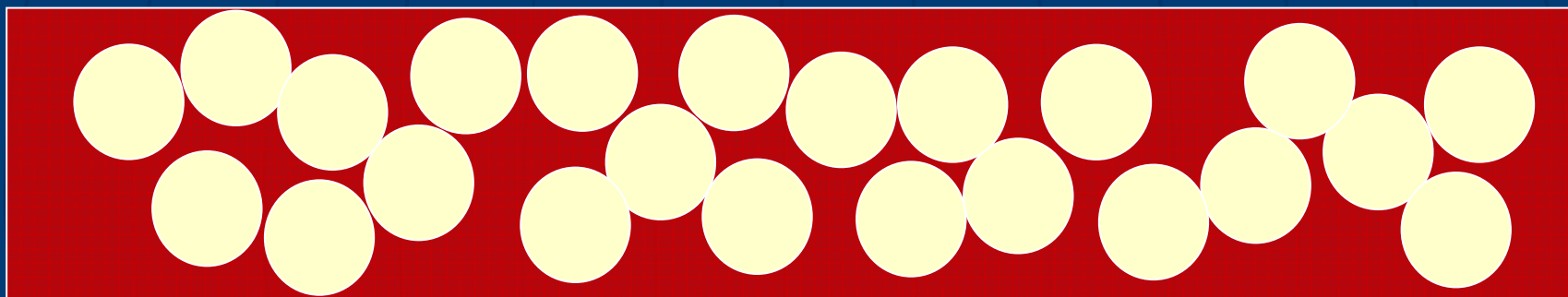


血管

栄養が血液中があふれて渋滞する

渋滞を解消するために・・・

脂肪に置き換えて体内に貯えられる



脂肪細胞

脂肪細胞が
大きくなる

内臓脂肪細胞からホルモン分泌

内臓脂肪細胞

不利益なホルモン

血糖値の上昇

高血糖

中性脂肪の上昇
HDLの低下

脂質異常

血圧の上昇

高血圧

有益なホルモン

動脈硬化を抑制

脂肪細胞が大きくなると・・・

不利益な
ホルモン

有益な
ホルモン

不利益なホルモン増加 ⇒ 血糖、血中脂質、血圧の異常

有益なホルモン減少 ⇒ 動脈硬化促進

メタボリックシンドロームの予防



内臓の脂肪細胞を大きくしない



適切な食習慣と運動習慣が大切



3. 開き直り？言い訳??
...よく聞く一言にどう答える？

よく「標準体重」っていうけど、私の場合は50kgよ！10kgも減らさなきゃいけないじゃない！？
ムリ！ムリ！

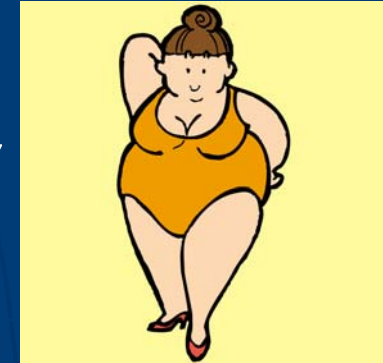


肥満学会では、**3ヶ月で現在の体重の5%減を目標**とすることを推奨しています。

60kgの場合は3ヶ月で3kg。1ヵ月1kg減を目標にすると良いですよ。



あまり食べないのに、どうして太
るのかしら？私は水を飲んでも太
る体質だから、仕方ないわね！



水で脂肪は増えません。
食べていないつもりでも、何か原因
があるはずです。**食生活をよく見直
してみましょ**う。「体質」を理由に始
めから諦めるのもやめましょ





運動なんて大っ嫌い。
だから食べる量を減らすように
がんばるわ！



「食事療法」のみと
「食事療法＋運動療法」を行った
ときの違いを見てください。

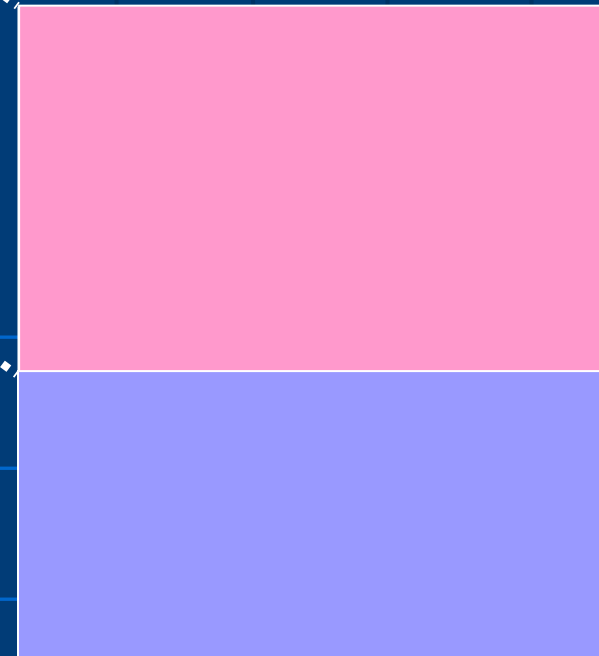
30kgの減量に成功

100kg



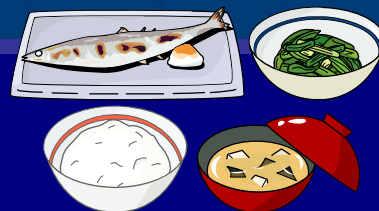
「脂肪」を減らさなくては
意味がない！！

70kg



食事療法＋運動療法

100kg



バランスよく食べましょう



40.0kg
(40%)

脂肪

70kg

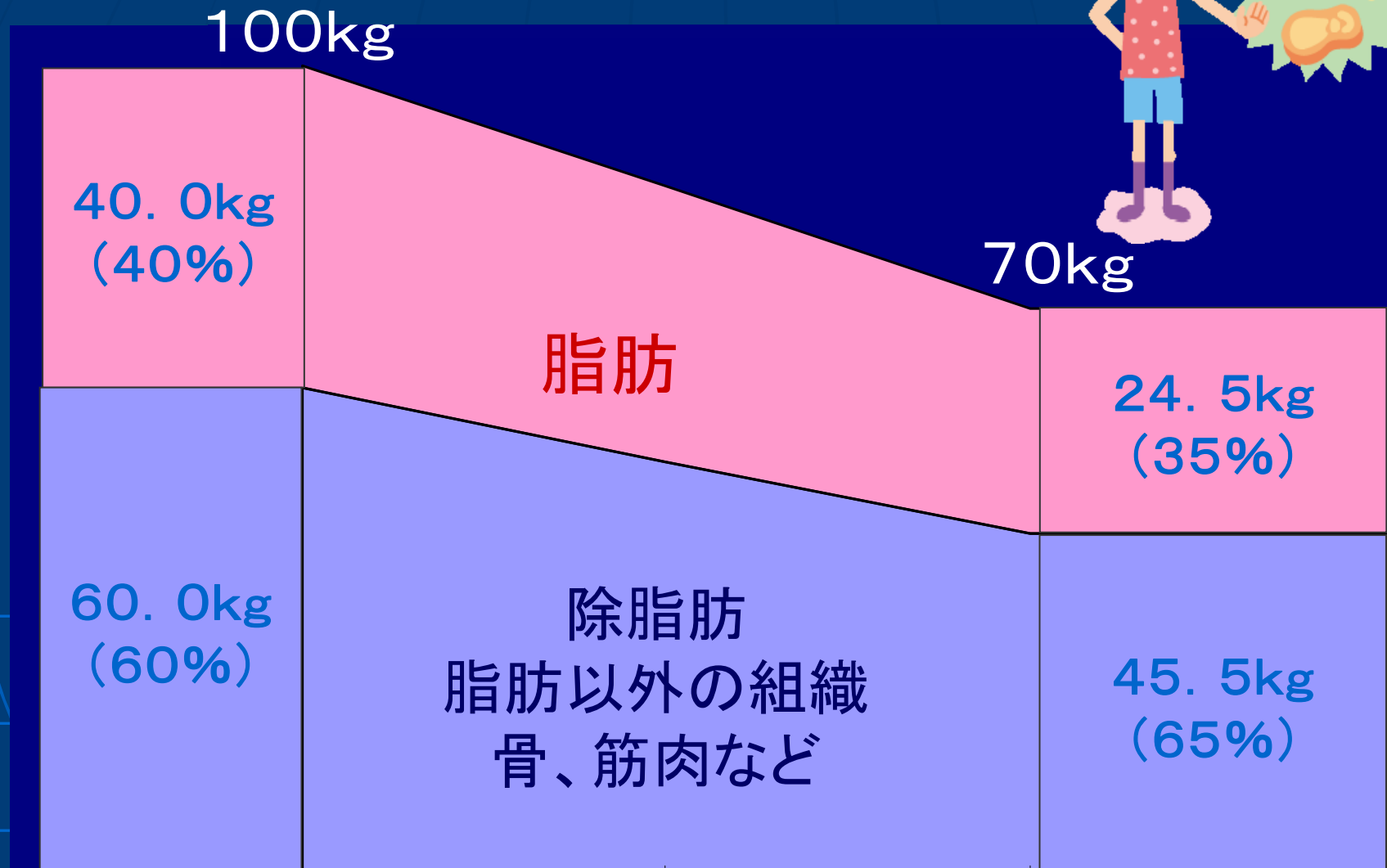
17.5kg
(25%)

60.0kg
(60%)

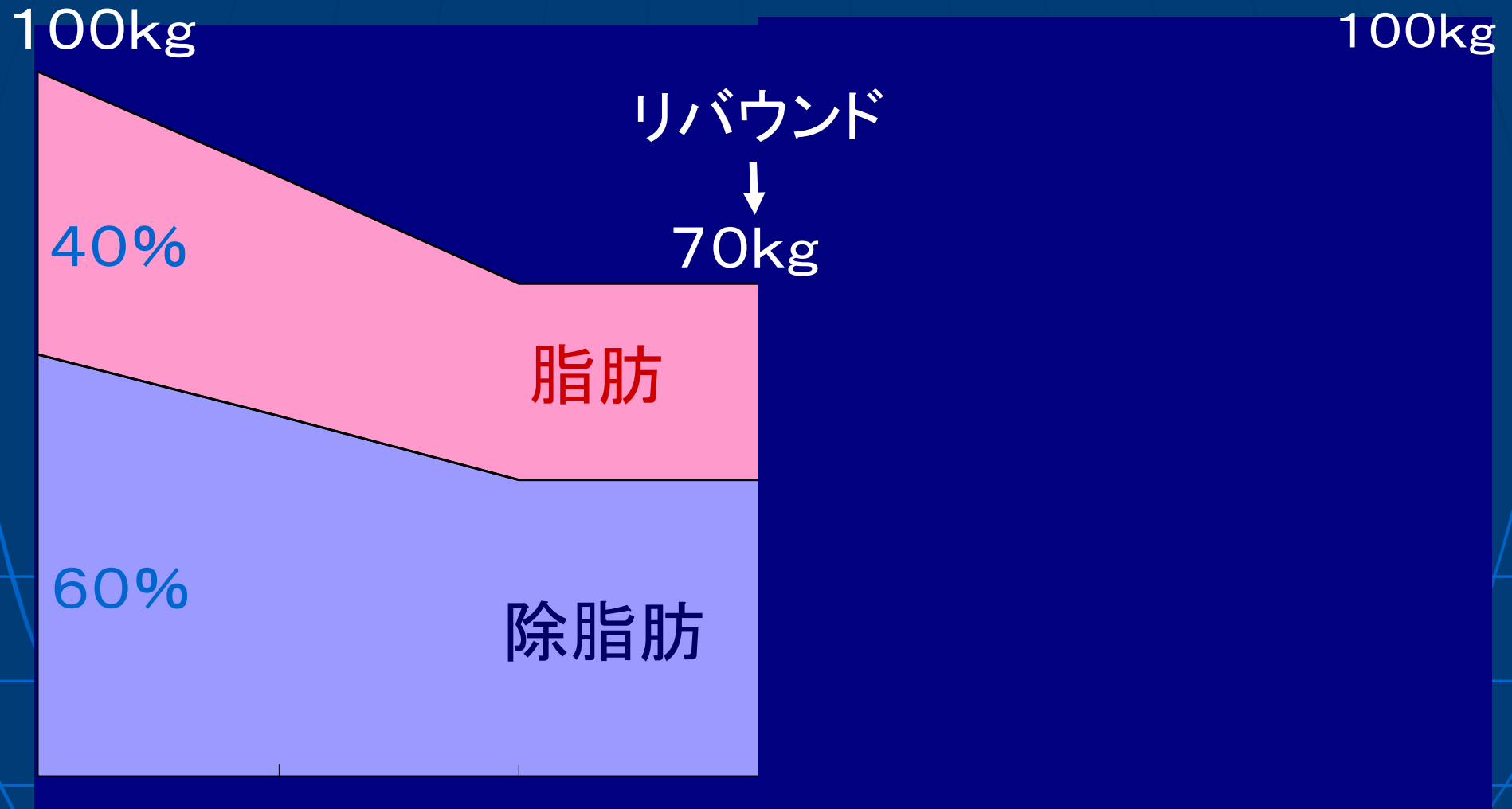
除脂肪
脂肪以外の組織
骨、筋肉など

52.5kg
(75%)

食事療法のみ



減量とリバウンド





減量の目的は脂肪を減らすことです。特に問題のない限り、**食事療法と運動療法を合わせて行**ってください。

食事療法はめんどくさいし、我慢
したくないよ。

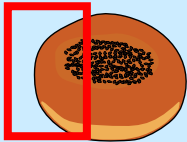
ジムに通って運動で消費しよ～



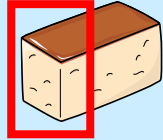
好きなように食べて、それを運動
で消費するのは大変なことです。

どれも80kcalです！！

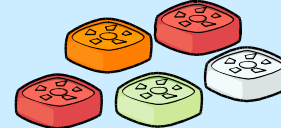
あんぱん
1/3個



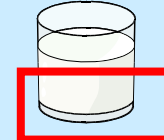
カステラ
1/2切れ



あめ
小5個



牛乳
120ml



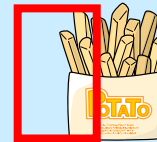
マヨネーズ
大さじ1



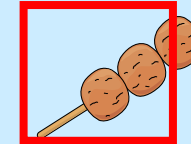
アーモンド
15粒



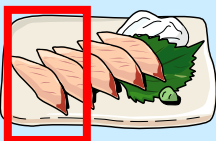
ポテト
S1/3袋



つくね
3/4串



ぶり刺身
2切れ



しゅうまい
1/4個



ラーメン
1/8杯



炒飯
1/10杯



どれも80kcalです！！

体重80kgの場合

普通歩行
32分



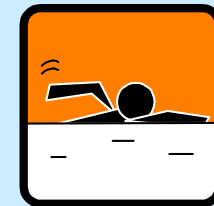
速歩
20分



ジョギング
12分



水泳
8分



洗濯干し
40分



階段昇降
11分



自転車
30分



テニス
10分



(厚生労働省 保健指導における学習教材より)



4. 脂肪をためてしまう食習慣 には皆心当たりあり

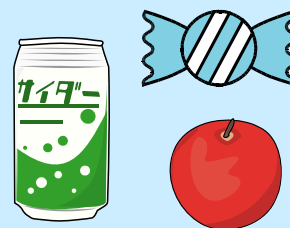
エネルギー
が多い



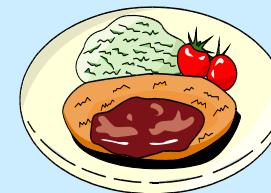
飲酒を
よくする



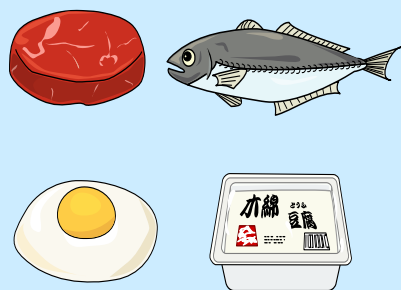
甘いもの
が好き



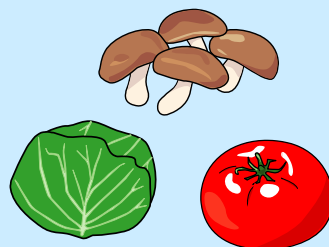
肉や油もの
が好き



おかず食い



野菜をあまり
食べない



夕食が遅い



食べてすぐ
横になる



睡眠中は副交感神経が活発に働き、脂肪が貯まりやすい
「原因」がいくつも重ならないように！

5. 脂肪を貯めないための 食事のアドバイス

- なぜ良いのか、悪いのかを説明する
- 目標量を提示する
- 具体的な調理法を示す

① 野菜の食べ方

- ・低エネルギーである

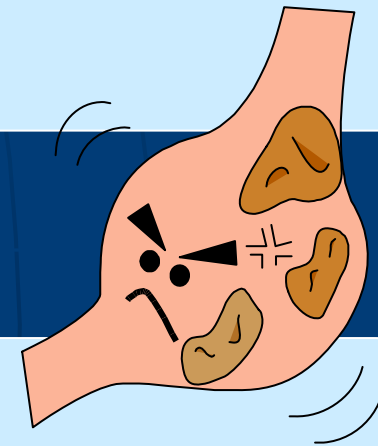
食事の始めに十分に摂取し、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止

- ・食物繊維が豊富である

- ☆ 便秘をよくする

- ☆ コレステロールを体外へ排泄

- ☆ 糖質や脂質の吸収を緩やかにする



- ・その他、カリウム、 β カロテン、ビタミンCなどが補える

野菜類の摂取目安量

両手広げて山盛り一杯
目安量350g / 日



(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

1食(120g)の目安量



＜生野菜なら＞
両手に軽く1杯



＜加熱野菜なら＞
片手に1杯

目安量を摂るには 1日で4～5品の料理が必要



おひたし
80g



冷やしトマト
100g



サラダ
85g



煮しめ
140g



具たくさんのみそ汁
75g



ひじきの煮物
80g



きのこ炒め
75g

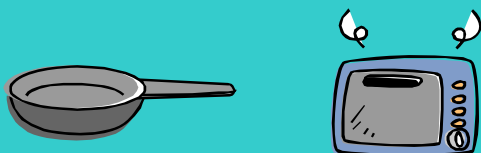
野菜類の上手な食べ方

- 毎食食べる
- 生より加熱調理した方が量を稼げる
- 乾物(ひじき、干椎茸、切干大根など)や手軽に冷凍食品も利用
- 最初に食べる！

②油の摂り方

油脂を控えるポイント

～器具の工夫～



テフロンやトースターを利用してノンオイル料理

～材料の工夫～



ノンオイルドレッシングなどの利用、肉は赤身を

～調理の工夫～



煮込み料理は浮いた脂をすくう
炒め物は出てきた脂を拭き取る

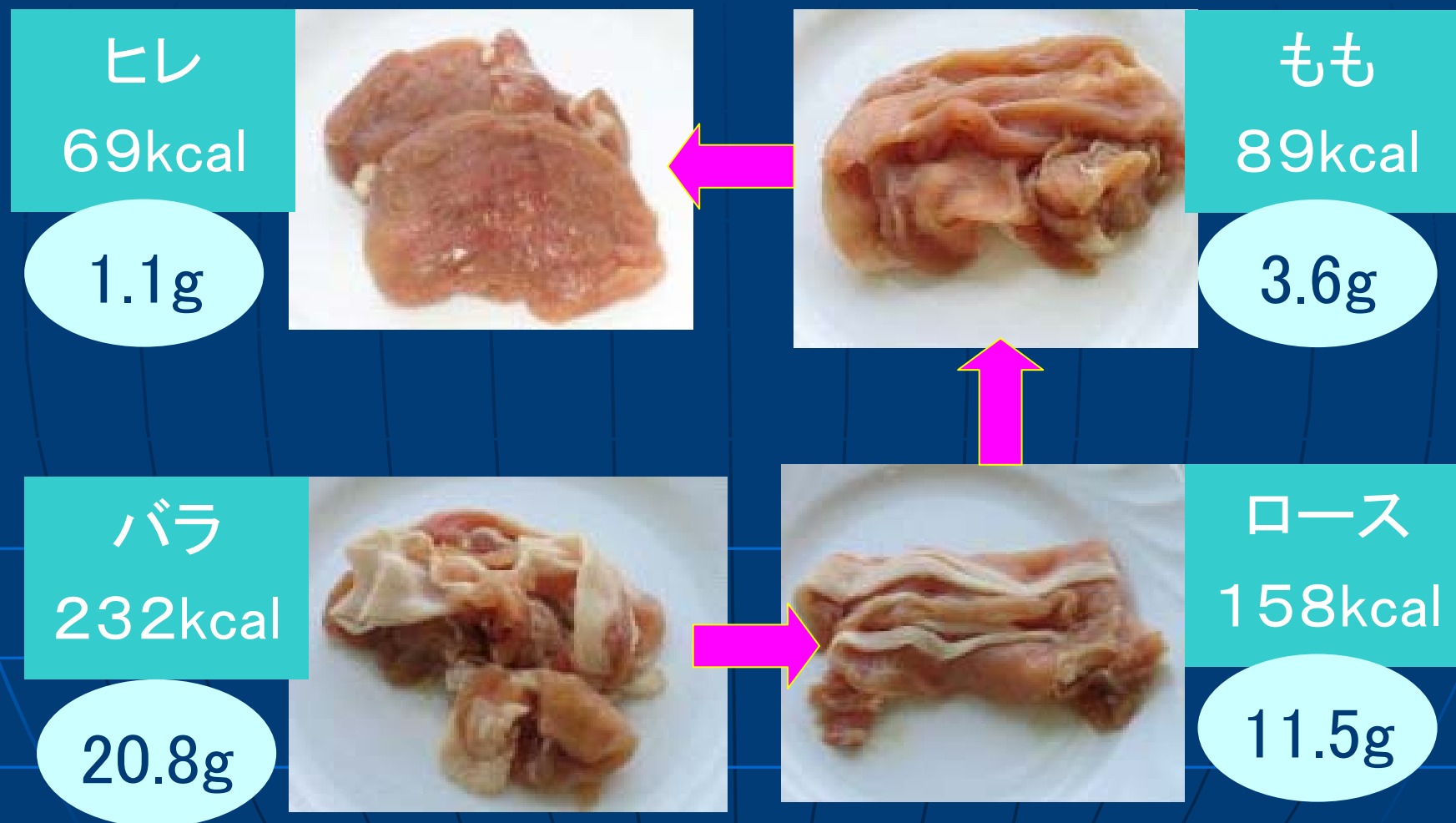
オーブントースターでハンバーグ を焼いた時に流れ出た脂



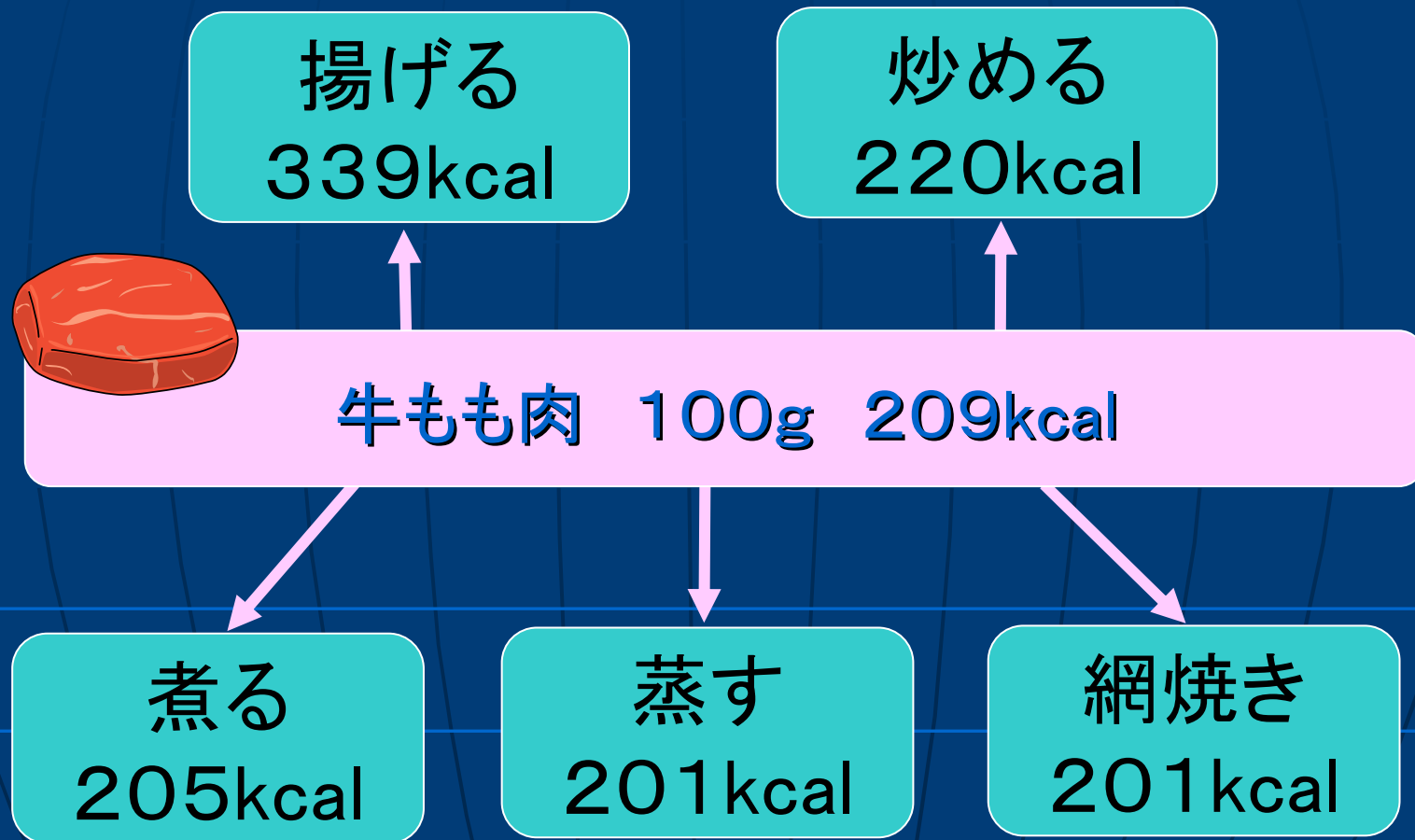
約10g ÷ 90kcal

肉の部位による脂肪量の差

(豚肉60gを比較)



調理法による油脂量の違い



牛ロースでシチュー



浮いた脂を
すくって取ると



脂肪分約32%
98kcalカット

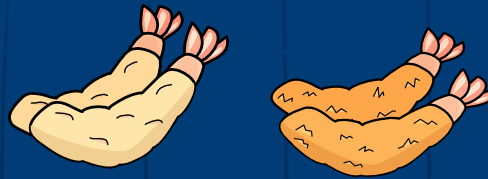
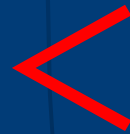
揚げ物の吸油率

材料・切り方・衣の付け方・温度や時間で異なる



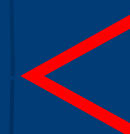
唐揚げ

5～10%



フライ
天ぷら

10～15%



かき揚げ

15～20%

衣が多いほど、油を多く吸う

③清涼飲料・菓子・アルコール

- ・食べたい時、飲みたい時にストッパーをきかせる
- ・食品の選び方、摂る時間を身に付ける

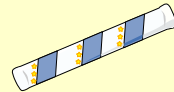
清涼飲料

強調表示を正しく理解させ、
低カロリーのものを選択させる

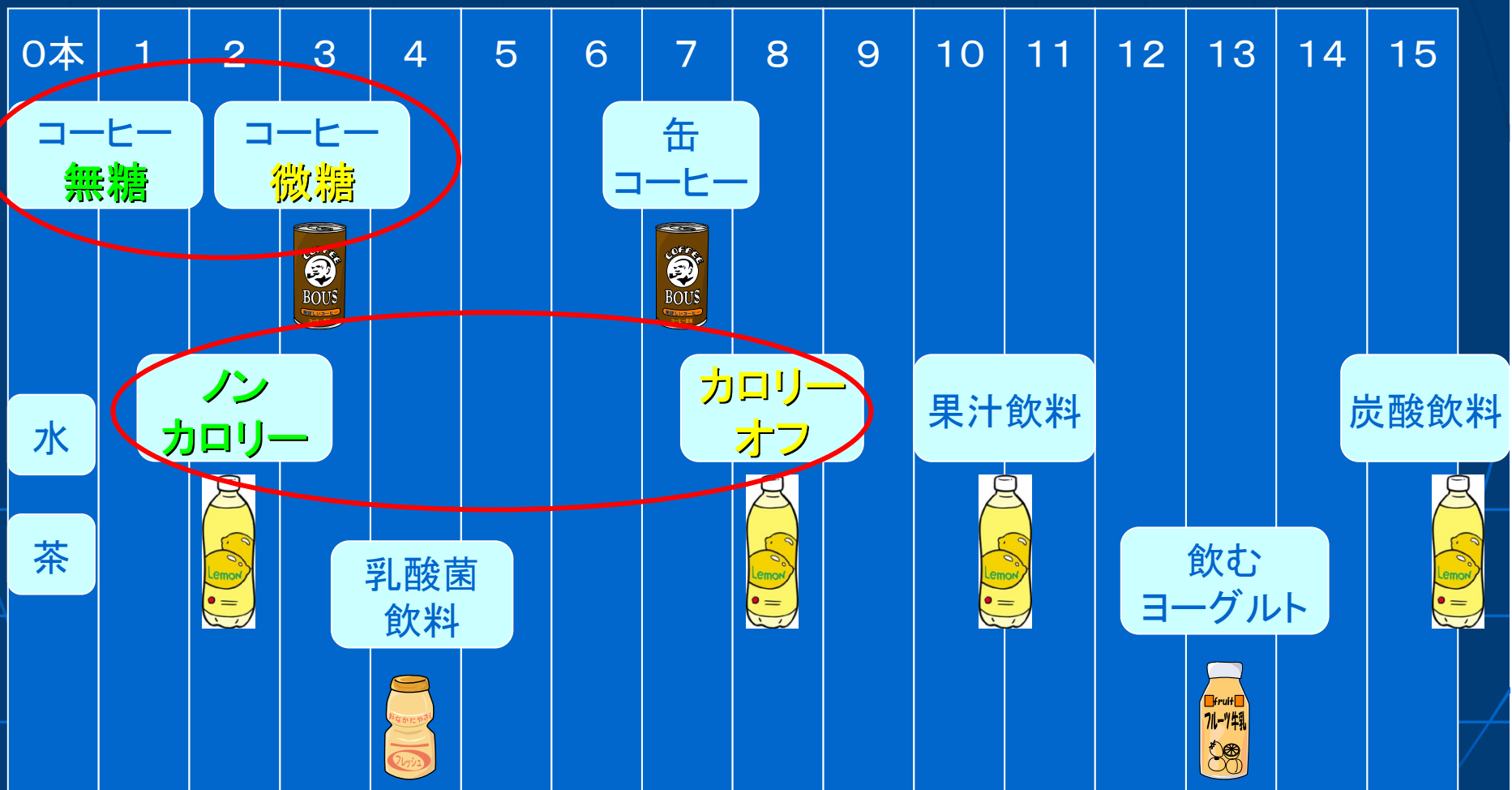
カロリーオフorノンカロリー

無糖or微糖or低糖

清涼飲料のエネルギーを砂糖で表示



3g



お菓子のエネルギーを速歩で表示

450Kcal



カップアイス



カップアイス

250Kcal



デニッシュペストリー



クリームパン



草もち



今川焼



どら焼



ショートケーキ (小)



大福もち



棒アイス

125Kcal



棒アイス



くりまんじゅう



水ようかん



かりんとう (黒)



かしわもち



おかき



シュークリーム (小)



チョコレート



練りようかん



クッキー盛り合わせ



もなか



カステラ

速歩90分

速歩50分

速歩25分

(参考)生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君 吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)



袋ごと食べるスナック、クッキー、あられなど



食べ過ぎる可能性大

【対策】

- ・量をあらかじめ決めて食べましょう。
(食べきりサイズを利用)
- ・夕方以降は避け、せめては15時まで。

お酒のエネルギーを**速歩**で表示

250Kcal



ビール
(大ビン633ml)



チューハイ

150~200Kcal



ビール
(350ml缶)



ウイスキー
(70ml/ダブル)



日本酒
(銚子1合)



焼酎
(120ml/25度)

75Kcal



ワイン
(100ml)

速歩50分

速歩30分~40分

速歩15分

お酒のエネルギーを計算

アルコール の種類	1日に 飲む量	100ml中の エネルギー		小計
ビール	500ml	× 40	÷ 100	= 200 kcal
日本酒	ml	× 109	÷ 100	= kcal
ワイン	ml	× 73	÷ 100	= kcal
梅酒	ml	× 156	÷ 100	= kcal
焼酎	360ml	× 146	÷ 100	= 526 kcal
ウイスキー	ml	× 237	÷ 100	= kcal
ご飯茶わん3杯分			合計	726 kcal

6. せめて・・・実行してほしいこと



①体重を量る習慣を身に付ける



毎日決まった時間に体重や体脂肪率を測定し、変化をみることはとても大切なことです。

②「これぐらいいいや！」と思わせない

脂肪1kg = 7200kcal

毎日80kcalを余分に食べると...

1ヵ月で 80kcal × 30日 = 2400kcal

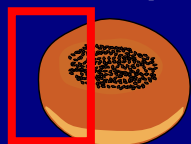
3ヵ月で 2400kcal × 3ヶ月 = 7200kcal

3ヶ月で脂肪1kg増える！！

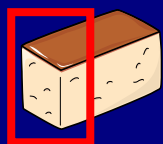
つまり、チリも積もれば...、
またはその一口が〇〇になる

チリまたは一口に相当する これらはどれも80kcalです！！

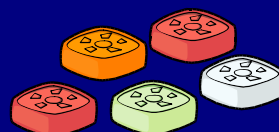
あんぱん
1/3個



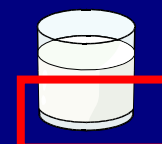
カステラ
1/2切れ



あめ
小5個



牛乳
120ml



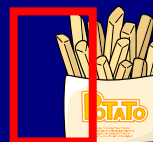
マヨネーズ
大さじ1



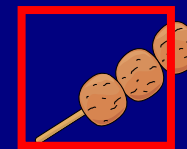
アーモンド
15粒



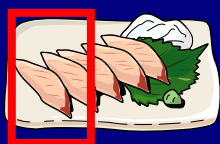
ポテト
S1/3袋



つくね
3/4串



ぶり刺身
2切れ



しゅうまい
1 1/4個



ラーメン
1/8杯



炒飯
1/10杯



③なかなか上手くいかない方へ...

《食事・間食・飲物》

場所、時間、内容、量、エネルギーなど

《体重など》 体重、腹囲、体脂肪率

《決めた目標に対する達成度》

○△×式で

記録を付けさせる



4 月 19 日(木)

◇体重◇

78 kg

◇体脂肪◇

30.3%

◇朝食◇ 6時 30分

ご飯 2杯

納豆 1パック

卵 1コ

◇昼食◇ 12時 30分

～外食～ |
刺身定食(720kcal)

〔ご飯
トロ、いか、はまち
厚揚げの煮物
いちご〕

◇夕食◇ 20時00分

ビール 500ml

ピーナッツ 20粒

マーボー豆腐

もずく

お浸し

◇間食◇ 時 分

15時 ヨーグルト

17時 チョコ3個

◇運動◇ 10268歩

浜松駅～

浜松労災病院

◇体調◇

会社帰りに歩いたら

疲れた～

4 月 19 日(木)

◇体重◇

78 kg

◇体脂肪◇

30.3%

◇間食◇ 時 分

10時 あめ 2個

17時 アロエヨーグルト 1個

13時 どら焼き 1個

19時 クッキー 5枚

◇運動◇ 5872 歩

11時 散歩 15分

20時 スクワット 20回

	ジュースを 飲まない	昼食に 野菜	駅は階段 を使う
4月12日(木)	○	×	△
4月13日(金)	○	○	△
4月14日(土)	○	△	○
4月15日(日)	○	△	○
4月16日(月)	○	×	○
4月17日(火)	○	○	×
4月18日(水)	○	○	○
4月19日(木)	○	○	○

Ⅲ. 当院の現在の取り組み



特定健診後の特定保健指導の実施率を上げるため、当院の管理栄養士、理学療法士等が産業医の事業所訪問に随行し、健保組合の保健師と協力しチームで、職場への啓蒙活動と指導を実施し、職域における健康づくりに取り組む。

その手順と実施率およびMetSの改善率に関する結果を分析し、複数の事業所へ活用できる職域における健康づくりの支援体制のマネジメントモデルの構築につなげる。

ご清聴ありがとうございました

