



## 「肥満を防ぎましょう」

残暑もようやく和らぎましたが、いかがお過ごしでしょうか。

暦では食欲の秋となりましたが、今回は肥満のリスクについて話したいと思います。

テレビで三村知事が『短命県返上!!』と話しています。平成25年の平均寿命ランキング（厚生労働省公表）によると、青森県の平均寿命は男性が77.28歳、女性が85.34歳で、男女ともに最下位という衝撃的な結果になっています。その原因の一つとして、50・60代の方々が心筋梗塞や脳卒中などで亡くなる割合が他県と比較して高いことが考えられています。

若くしてこれらの病気により亡くなることや後遺症を残すことは、家族や社会にも大きな影響を与えます。

心筋梗塞や脳卒中の原因として高血圧や高脂血症、糖尿病など（いわゆる生活習慣病）がありますが、肥満は体内のホルモンバランスを狂わせて血圧や血糖値を上げ、中性脂肪やLDLコレステロールなどの血中脂質を増加させます（メタボリックシンドローム）。

特定健康診査（メタボ健診）の結果から、青森県の中でも下北半島は特に肥満の方の割合が高い地域であることがわかっています。個人的にも、マイカーでの移動が多く運動不足になりやすいこと、また食事がおいしく食べすぎる傾向になることから太りやすい環境であると考えています。

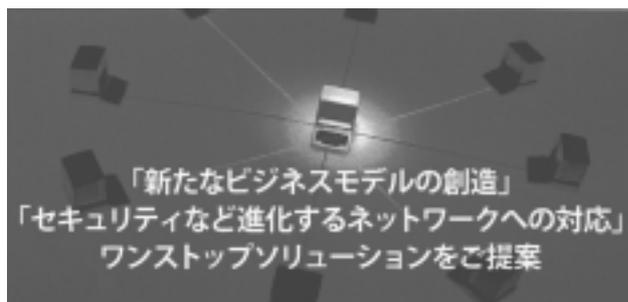
肥満であることは膝や腰を痛み、将来的に運動量が減る→太るという悪循環に陥り、寝たきりになるなど生活の質を著しく低下させるおそれがあります。

このように肥満はさまざまなリスクをもたらしますが、意識や行動の変化で改善することが可能です。

多くの方が考えるように、太るか痩せるかは摂取カロリー（食事量）と消費カロリー（代謝量＋運動量）のバランスで決まります。摂取カロリーが消費カロリーを上回れば太ります。

実は運動により消費できるカロリーは結構少ないです。例えば茶碗1杯のごはん（約250kcal）を消費するためには約1時間のウォーキングが必要となります（体重や距離で異なります）。雪が降るなど運動習慣の確立が難しいこの地域においては、ダイエットのためには食事量を減らすことだと思われがちです。ただし現時点で糖尿病や肝臓病で治療中の方は、ダイエットを始める前に医療機関で相談してください。

自分のため、家族のために食習慣を見直してみましょ。気になる点、相談したいことがある方は、病院を受診してください。



FUJITSU パートナー

## 扶桑電通株式会社

■青森営業所 青森市長島二丁目13番1号  
TEL. 017-775-2031(代) FAX. 017-774-4720

■八戸営業所 八戸市三日町2(青銀明治安田生命ビル)  
TEL. 0178-44-1855 FAX. 0178-44-8494

《ホームページアドレス》  
<http://www.fusodentsu.co.jp>