

2022年7月27日(水曜)

どけんぽ高松健康支援室 主催 健康セミナー

受講者用ノート  
(完成見本)

# 『“健診の異常値”をザックリと考える』

サポート高松クリニック院長 井垣 俊郎

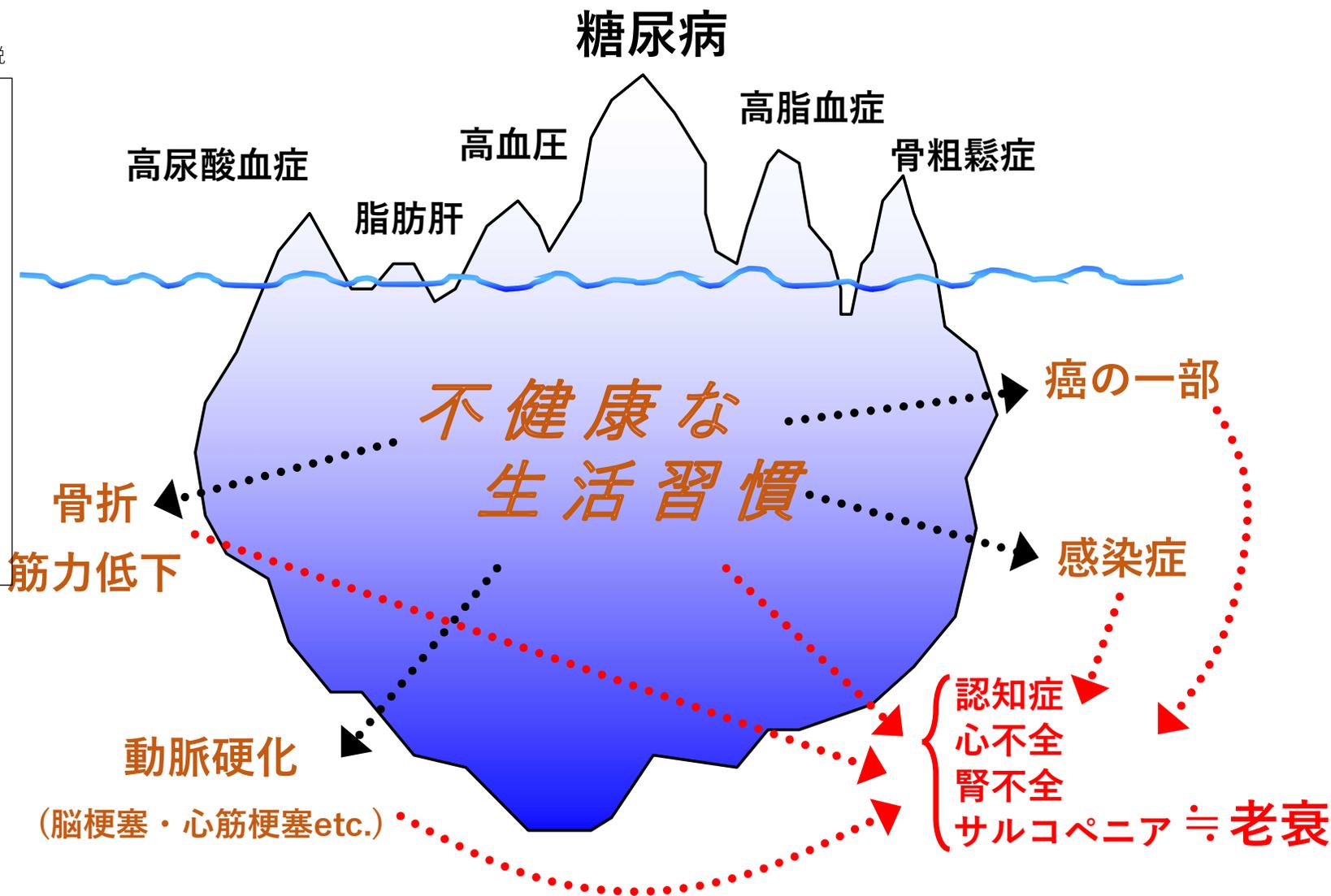
---



井垣先生からの解説

生活習慣病は海の氷山のようなイメージです。病気として海面上に表れていますが、実は海面下で「不健康な生活習慣」としてつながっています。薬で良くするのは表面の部分ですが、根本的には海面下の不健康な生活習慣を改めなければ解決できません。

そして、病気により動脈硬化による脳梗塞や心筋梗塞、骨折、筋力低下などが引き起こされます。今の医学では、それらの病気になっても長い期間治療しながら生きることはできますが、健康ではない期間が長くなってしまいます。





井垣先生からの解説

日本人にどうして糖尿病の方が  
多いのか。それには日本人特有  
の問題があります。

1つは、欧米人に比べてインスリン  
が出にくく、膵臓が弱りやすい  
体質の方が多く特徴があります。  
2つ目に、食べ物が手に入りやす  
く、エネルギーで消費する以上  
に過食し、脂肪が増えてしま  
い、インスリンが効きにくい体  
になり軽度の肥満でも重症化し  
やすい方が多い。

3つ目は、血糖値を上げやすい  
食事の摂り方や生活をしている  
方が多い。

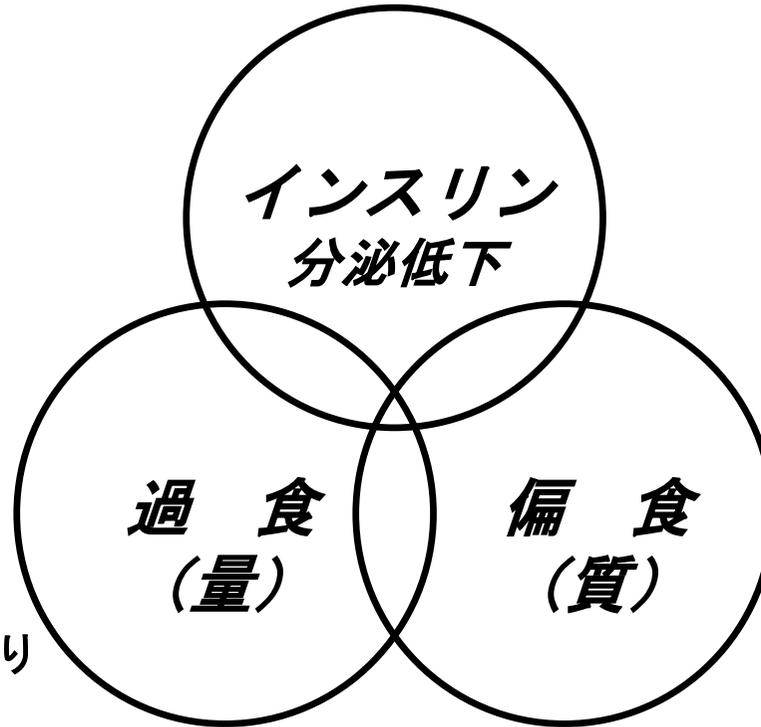
これらの要因が重なり合い、日  
本では糖尿病の方が多くなっ  
ています。

日本人は  
軽度肥満でも  
重症化

- ・ エネルギーが余り  
脂肪が増えて  
インスリンの効きにくい体に  
(脂肪肝≒内臓脂肪>皮下脂肪)

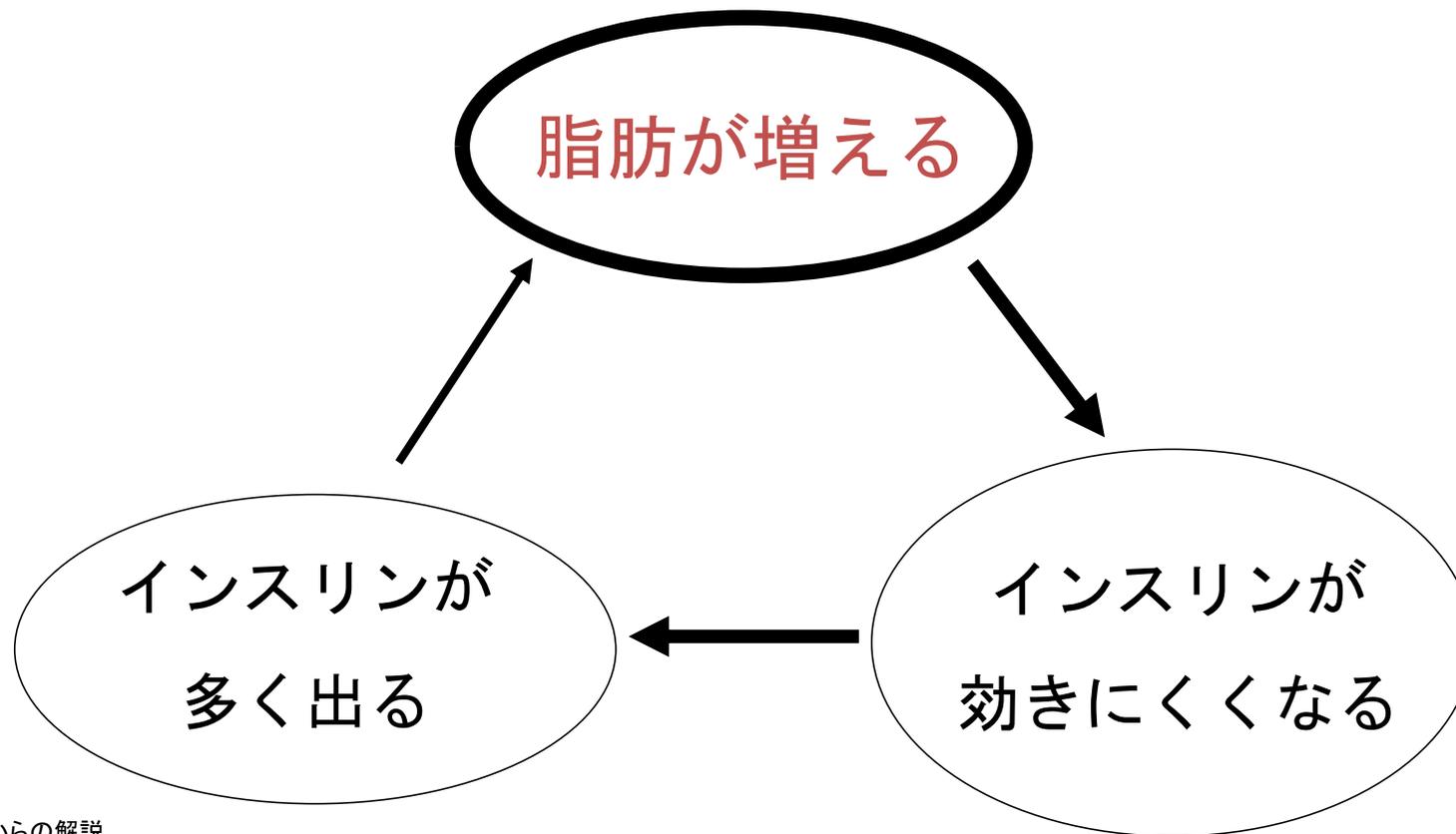
- ・ 生まれつきインスリン分泌の反応が鈍い
- ・ 膵臓が弱りやすい

日本人  
特有



日本人  
特有

- ・ 食物繊維の不足
- ・ 単純糖質の過剰
- ・ 間食
- ・ 夜のドカ喰い



井垣先生からの解説

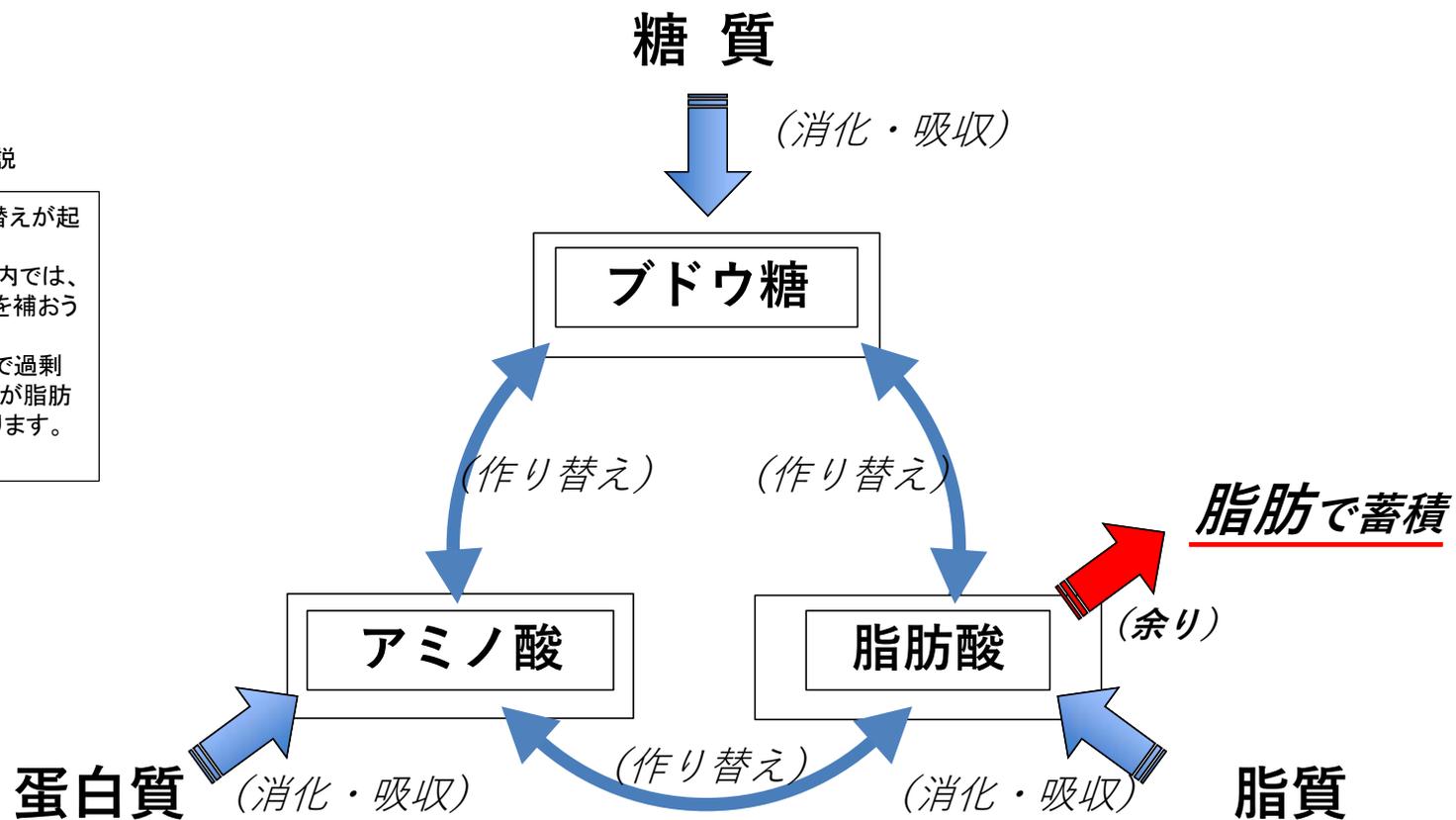
脂肪が多い方の糖尿病のタイプでは、悪循環のメカニズムが起っています。  
脂肪が増えると、インスリンが効きにくくなり、さらにインスリンを多く分泌しようと作用が働きます。  
そして、その増えたインスリンによって、血糖は脳細胞や筋肉細胞で消費されなければ、脂肪にどんどん蓄積されてしまいます。その結果また、脂肪が増えていくという悪循環が起きてしまいます。

# 食品をどう考えるか？



井垣先生からの解説

体の中では、栄養分の作り替えが起きています。  
糖質だけを制限をしても、体内では、ほかの栄養素が足りない分を補おうと作り替えが働きます。  
そして、一部を制限しても他で過剰に摂った場合は、余ったものが脂肪に蓄積されてしまうことになります。



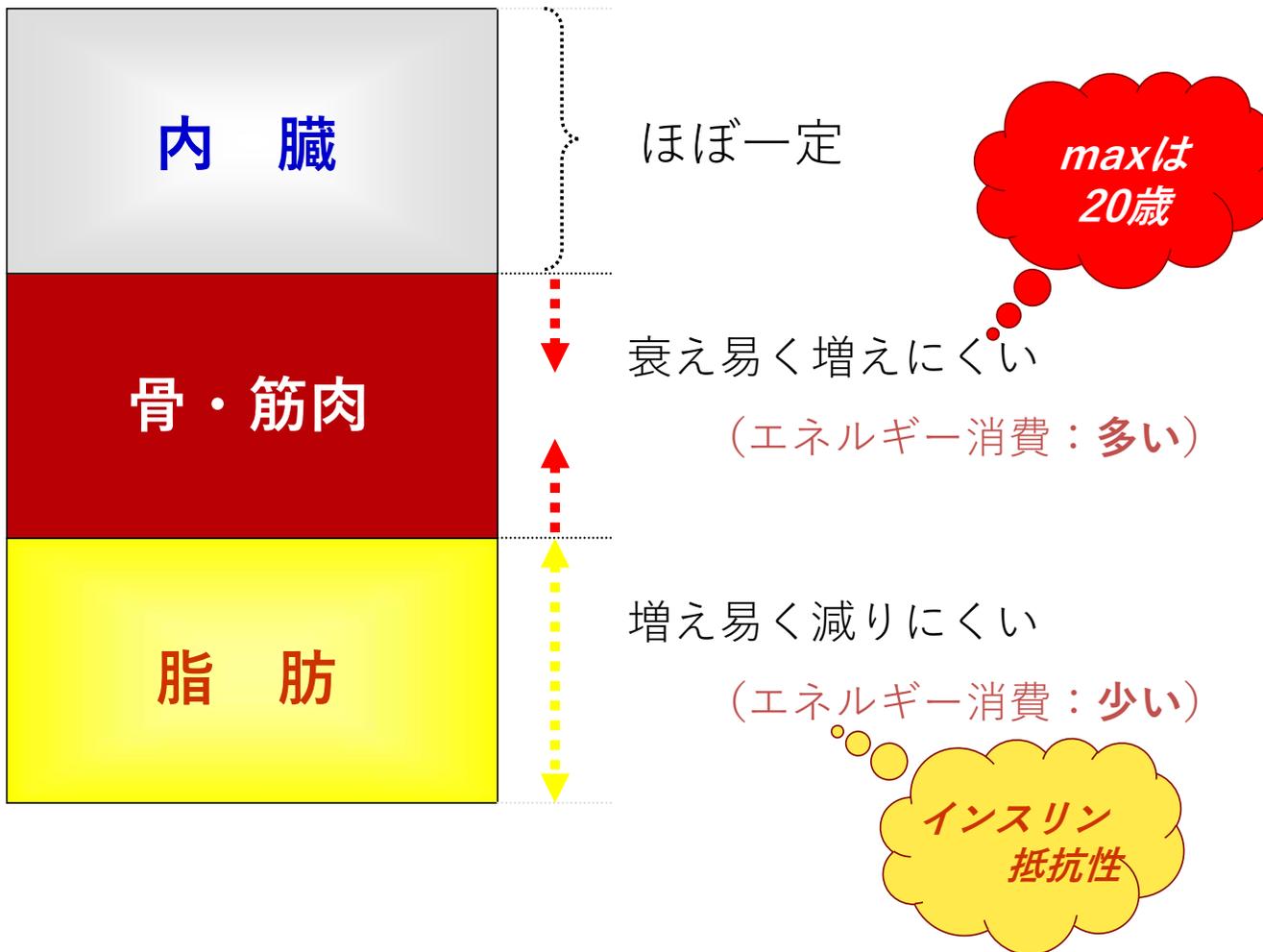


井垣先生からの解説

人間の体は、内臓、骨・筋肉、脂肪と3つに分けることができます。それぞれの特徴を簡単に説明します。

「内臓」は、ほぼ増減はないですが、「骨・筋肉」は、エネルギー消費量が多く、衰え易くて増えにくいという特徴があります。20歳頃がピークです。

それに比べて「脂肪」は、簡単に増えやすく、エネルギー消費量が少ないので減りにくい特徴があります。脂肪はインスリンを効きにくくする作用があります。





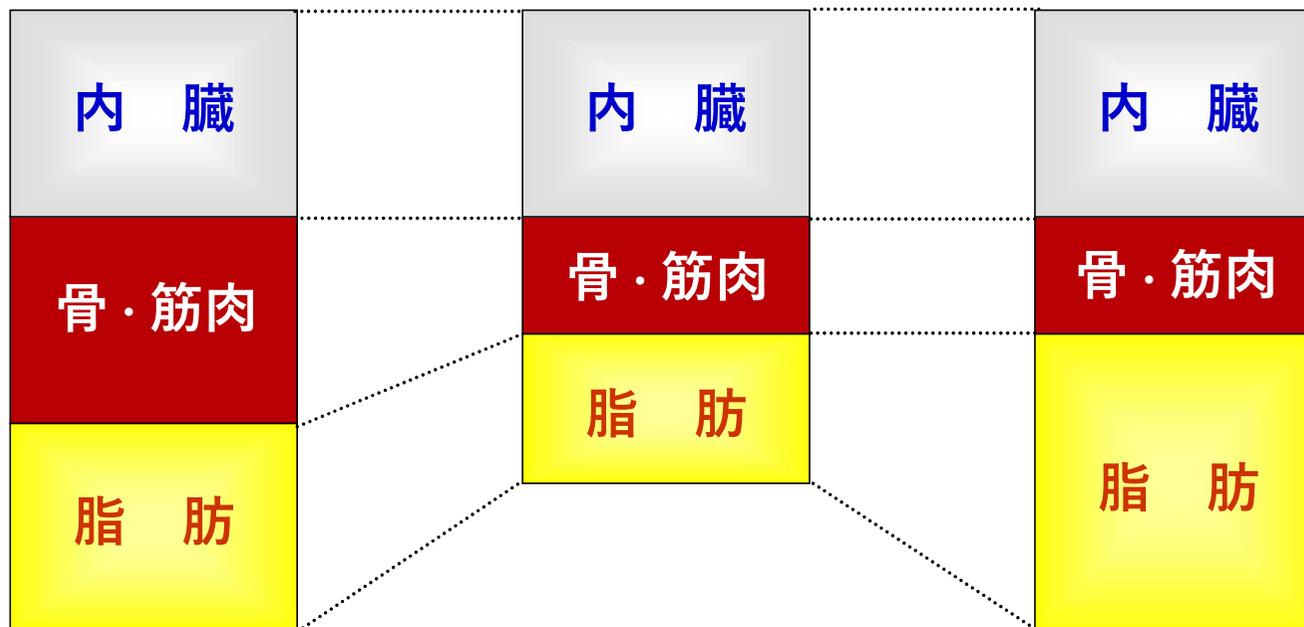
井垣先生からの解説

無理したダイエットでは、「脂肪」だけでなく、「骨・筋肉」も減らしてしまいます。そしてリバウンドで戻った時には、減量前と同じ体重でも、「骨・筋肉量」は減り、「脂肪量」が増えてしまって、基礎代謝の低いかえって痩せにくい体になってしまいます。

減量するなら、時間をかけて戻らないようにすることが大切です。

無理をして減量

リバウンド



基礎代謝の低い  
痩せにくい体

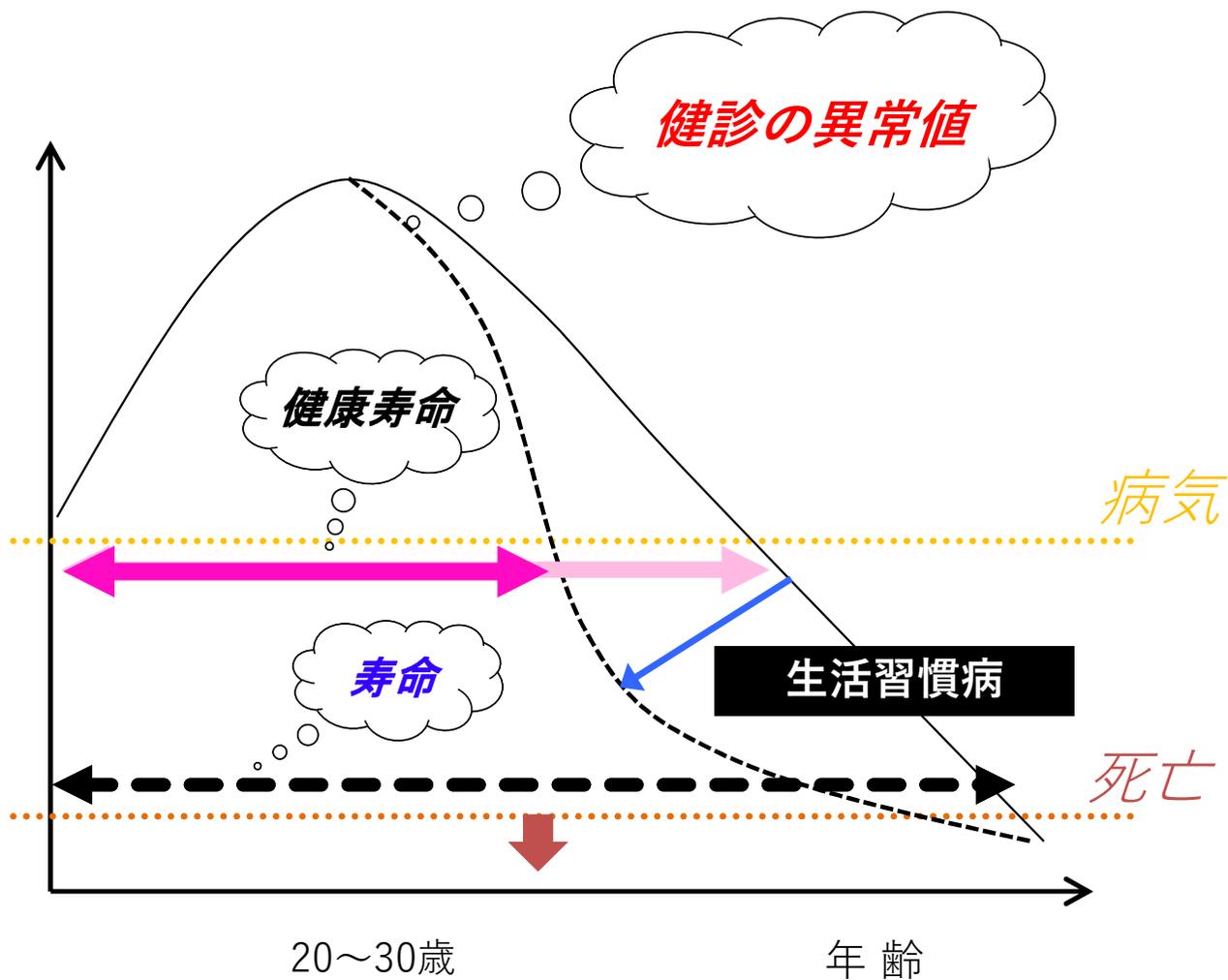


井垣先生からの解説

健康で病気になりにくい身体は、20～30歳をピークに低下していきます。現代医学の進歩で病気になっても、亡くなるまでの期間がとても長くなっています。つまり今は病気でも長生きしやすい時代になってきました。

早いうちから病気になると健康寿命は短くなりますが、亡くなるまでの闘病生活でつらい期間が長くなってしまいます。

「健診の異常値」が現れた段階では何の症状も出てこないことがほとんどです。しかし、この時点から改善する努力をしないと、病気発症を早めて、健康寿命が短くなってしまいます。



油・果物・菓子・調味料

(少ないほど良い)



井垣先生からの解説

糖尿病の方に食事指導をするときに、栄養表など難しいこと言うと長続きしないので、いつもこの図で伝えています。

多く摂ってほしい順に下からピラミッドになっています。

一番下の緑の部分ですが、野菜、海藻、キノコ類は多いほど良いので積極的に摂ってほしい食材です。生でもいいですが、火を通すと量が摂れやすくなります。

次に芋類やご飯の炭水化物と摂って、そして、タンパク質はその半分の量でいいです。肉や魚には、脂が含まれていますし、また使うエネルギー以上に摂ると余った分脂肪として蓄積されますので摂りすぎないようにしてください。

そして、極力少なめにしていきたいのが、黄色の部分です。油や甘い果物、菓子類、そして油や塩分の多い調味料です。

