

健康を大切に。環境を大切に。

# 中部公衆だより

No.

6

2014.9



Photo: 千代よこね田んぼ



一般財団法人

中部公衆医学研究所



医師 北原明倫

### メタボの定義

メタボの定義は図1の通りです。腹囲が基準以上でかつ血圧、脂質、糖の三項目のうち二項目以上がメタボ、一項目は予備群です。心筋梗塞の発症は項目が多いほど高まり約30倍高くなることが分かっています。

### メタボの現状

中部公衆医学研究所(以下研究所)の健診受診者約3万人の年齢別肥満者の割合は図2の通りです。

男性ではBMI25以上の肥満は40代をピークに下降していますが内臓肥満は年を追って上昇しています。女性は両者が平行して上昇しています。ただし男性と比べ肥満は半分、内臓肥満は4分の1です。私は腹囲基準値から男女夫々5cm少ない群つまり男85-80cm、女90-85cmを準内臓肥満としてA正常 B準内臓肥満 C内臓肥満として分析してみました。図3・4はS社の35才以上165人の成績です。

男性でB群23%、C群27%、女性はそれより低いですが男女ともに半数近くが内臓肥満になる可能性がありました。C群のうちメタボと判定されたのは男37.5%、女20%で予備群も30-40%ありました。高血圧は67%、脂質異常症15%、糖尿病24%合併しました。検査値との関連でみると血圧、脂質、糖はA,B,Cになるほど上昇しますが善玉コレステロールはその逆になっていました。

腹囲と生活習慣との関連をI社で見ってみました(図5)。30分以上の運動をしない、夜遅く夕食や間食をするのは男性でB+C群で際立っています。当然にもこれらは肥満の要因になることは論を待ちません。

研究所の職場健診受診者のうちここ数年間で脳卒中、心筋梗塞を起こした方は把握できた限りでは16名です。このうち脳出血(5名)は高血圧が目立ち、メタボは40%。脳梗塞(5名)は年齢が最も高く57.8才でメタボなし。心筋梗塞(6名)は平均年齢48.8才と若くメタボが50%を占めました。

### メタボと医療費

メタボと医療費との関係では健康者の医療費(二年間)で19万円だったのに比べ予備群28万、

図1 メタボの定義

- |                      |                         |
|----------------------|-------------------------|
| 1) 腹囲(臍上)            | 男性85cm ↑<br>女性90cm ↑    |
| 2) 上記に加えて下記のうち       | 2項目以上でメタボ<br>1項目でメタボ予備群 |
| ①血圧:130 ↑ かつまたは 85 ↑ |                         |
| ②中性脂肪(TG トリグリセライド)   | 150 ↑                   |
| ③空腹時血糖               | 110 ↑                   |

図2

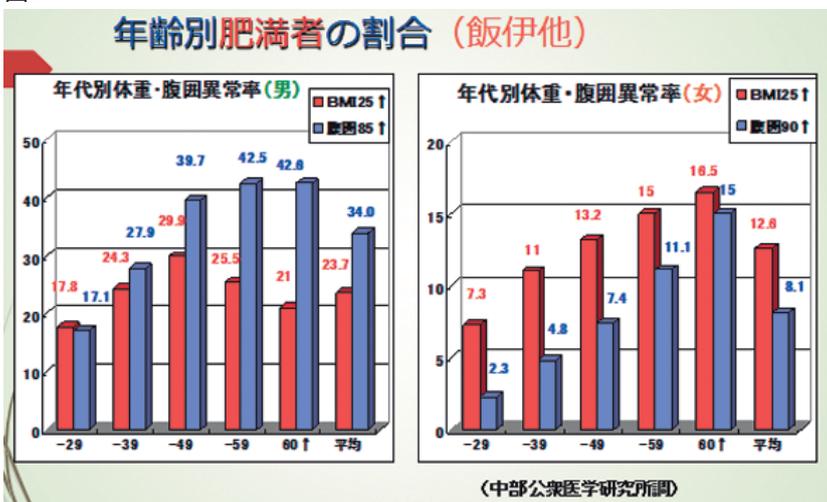


図3 腹囲別出現頻度

腹囲別	男		女		計	
	人数	出現率	人数	出現率	人数	出現率
A: 正常	44	50.0%	57	74.0%	101	61.2%
B: 準内臓肥満	20	22.7%	10	13.0%	30	18.2%
C: 内臓肥満	24	27.3%	10	13.0%	34	20.6%
計	88		77		165	

図4 内臓肥満者のメタボ頻度

該当者	高血圧	脂質異常症	糖尿病	肝障害	高尿酸血症	判定の個数()			
						内肥のみ	予備群	メタボ	
						(0)	(1)	(2~3)	
男	24	17	5	6	6	9	7	8	9
女	10	6	0	2	3	2	4	4	2
計	34	23	5	8	9	11	11	12	11
発症率	67.6%	14.7%	23.5%	26.5%	32.4%	32.4%	35.2%	32.4%	

メタボで2.7倍の52万と報告されています。当然にもこれは脳梗塞や心筋梗塞を起こして入院等をしたためです。企業にとっては医療費の問題だけではありません。欠員の穴埋めや退院後のリハビリ勤務など多くの問題を抱えることになります。

人事担当者、衛生管理者の皆さんにお願いします。①通院者・中断者、健診要精査者、過重勤務者、元気がない職員を常に把握して声をかけて下さい。②衛生委員会に積極的に問題を提起し、産業医と相談して下さい。③県産業保健センター等企業外健康資源を活用して下さい。研究所保健師もいつでもご相談に応じます。④個人プライバシーをしっかりと守ることで担当者と職員の信頼を得て下さい。企業にとって健康職場は何にも代えがたい自己資本なのであります。

図5 腹囲と生活スタイルの違い

生活内容	質問事項	男 (%)		女 (%)	
		B+C群	A群	B+C群	A群
胸囲別					
対象者数		16人	11人	5人	13人
体重変化	20才より10kg↑太った	38.2	0	83.3	0
	1年で体重3kg↑	38.2	6.3	25.0	23.1
運動	30分以上の運動2×/週	28.2	31.3	16.7	46.2
	1時間↑の歩行	14.5	14.5	16.7	7.7
	歩く速度速い	32.7	62.5	41.7	53.8
食生活	食事速度速い	76.4	18.8	25.0	38.5
	寝る前2時間以内に夕食	67.3	50.0	16.7	38.5
	夕食後に間食	23.6	0	25.0	15.4
	朝食抜き3×/週以上	28.2	18.8	0	23.1
喫煙	喫煙あり	13.7	27.3	0	7.7
飲酒	飲酒3日↑/週	24.6	54.5	0	15.4
睡眠	熟睡できる	77.3	25.0	100	76.9
生活改善意欲	生活改善するつもりない	28.2	37.5	33.3	69.2
	指導受けたい	57.3	31.3	41.7	30.8

## 労働安全衛生法の一部が改正されます

今年3月に国会に提出されていた「労働安全衛生法の一部を改正する法律」が6月19日に可決され、6月25日に公布されました。

改正の概要は以下のとおりとなります。

### 1. 化学物質管理のあり方の見直し (平成28年6月までに施行)

#### 特別規則で規制されていない化学物質が原因で胆管がんの労災事案が発生

##### ➡ 化学物質のリスクを事前に察知して対応する必要性

- 特別規則の対象にされていない化学物質のうち、一定のリスクがあるもの（安全データシート（SDS）の交付が義務づけられている640物質）等について、事業者は危険性又は有害性等の調査（リスクアセスメント）が義務付けられます。

### 2. ストレスチェック制度の創設 (平成27年12月までに施行)

#### 精神障害の労災認定件数の増加

##### ➡ 労働者の健康状態を把握し、メンタル不調に陥る前に対応する必要性

- 労働者の心理的な負担の程度を把握するための、医師、保健師等による検査（ストレスチェック）の実施が事業者には義務付けられます。ただし、従業員50人未満の事業場については当分の間努力義務とされます。
- ストレスチェックを実施した場合には、事業者は、検査結果を通知された労働者の希望に応じて医師（産業医）による面接指導を実施し、その結果、医師の意見を聴いた上で、必要な場合には、作業の転換、労働時間の短縮その他の適切な就業上の措置を講じなければならないこととなります。

当財団でも、皆様の定期健康診断実施時に合わせて検査ができるよう、厚生労働省の動向を鑑みながら検査体制を準備中です。また、保健師等の専門スタッフによる個別相談・指導は随時受け付けております。

### 3. 受動喫煙防止対策の推進 (平成27年6月までに施行)

### 4. 重大な労働災害を繰り返す企業への対応 (平成27年6月までに施行)

### 5. 外国に立地する検査機関等への対応 (平成27年6月までに施行)

### 6. 規制・登録の見直し等 (平成26年12月までに施行)

Q. 健診結果で「高尿酸血症」といわれました。「高尿酸血症」とはどういった状態でしょうか？

A. 現在当財団での血液検査結果の基準値はこのような値になっています。

**基準値** 尿酸値 7.0 mg / dl 以下

### 尿酸とはどんなもの??

☆尿酸の原料となるプリン体を代謝してできる老廃物(燃えカス)です。

◎新陳代謝によりできるプリン体からつくられる  
体の中では『新陳代謝』が、絶えず行われています。古い細胞が死んでいくときに出来るアカのようなものが尿酸の元になります。

◎食品に含まれるプリン体を原料にしてつくられる  
魚や肉も細胞できています。その細胞のプリン体からも尿酸がつけられます。

プリン体が肝臓で分解されて、尿酸になります。その後、尿や便で排泄されますが、排泄しきれない尿酸は、針のようにとがった結晶となって血液中を流れていきます。その結晶が、足の指の関節など血流の悪い場所へ溜まって炎症を起こしたものが痛風です。

ただ沈着しているだけでは発作は起こりません。ストレスや激しい運動などが引き金となり発作が起こります。夜中から朝方にかけて起こりやすく、耐えられないほどの激しい痛みと共に、関節が大きく腫れ上がります。(風が吹いても痛いほどの痛み)



### 痛風にならなければ大丈夫??

発作は起こらなくても、結晶となった尿酸が少しずつ腎臓など全身の血管を傷めていきます。その結果、腎や尿路に結石を作り腎機能障害を起こしやすくなります。

### 高尿酸血症にならない工夫は??

☆**プリン体を取りすぎない**

＜プリン体を多く含む食品＞

- ・動物の内臓(レバー・ホルモン)
- ・煮干し、かつお節、干し椎茸
- ・イワシ、アジなどの干物類、スルメ
- ・白子、あん肝
- ・ラーメンのスープ

### ☆野菜、果物などでアルカリ化を

高尿酸血症では尿が酸性に傾きやすくなります。尿が酸性に傾くと、尿酸が溶けにくくなり尿路結石を引き起こします。野菜、果物、海藻などの摂取を心がけましょう。

### ☆アルコールはほどほどに

ビールはプリン体を多く含むことで有名ですが、アルコール自体に尿酸の生産を増やしたり、排泄を低下させる働きがあります。適量を守り、週2日は「休肝日」をつくって、肝臓を休ませるように心がけましょう。

### ☆適度な運動を

エネルギーを消費して、肥満が解消すると、尿酸が改善される効果があります。適度な運動を取り入れて肥満を解消するようにしましょう。

### ☆十分な水分補給を

尿酸は、主に尿中に排泄されます。水分摂取が少ないと尿量が減るため、尿酸の排泄が不十分となります。アルコール以外の水分で1日2リットルを目標に補給しましょう。

編集  
後記

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」と言われております。夏の疲れがでる頃かと思えます。おいしいものを食べて疲れをとってくださいね。疲労回復には、ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆など)、クエン酸(レモン、酢など)を摂りましょう。  
健康を大切に。(機関紙発行委員会)

中部公衆だより  
第6号

発行

一般財団法人 中部公衆医学研究所 〒395-0051 長野県飯田市高羽町6丁目2-2  
電話(0265)24-1777(代表) FAX(0265)24-2330 <http://www.chubukosyu.or.jp>  
健康づくり部 企画情報課:(0265)24-1505 健康相談課:(0265)24-1507 環境衛生部:(0265)24-1509