

メタボリックシンドローム対策として効果的な保健指導の展開 — 体重体組成計を利用し、運動実践への取り組み —

○塩崎八重子、堀江 麻子、犬飼 富由子(NTT 東日本信越健康管理センタ)

要旨：厚生労働省の調査によると、40～74歳の男性の2人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備群といわれ、2008年度より特定健診・保健指導の義務化が決定した。当社でも、平成17年度から肥満者割合（BMI 25以上）が高脂血症と同じ異常率となった。肥満者割合は30代、40代が、50代を上回っている。（図1）今回、A事業所でメタボリックシンドローム対策として、健康教室を開催し体重体組成計を使い、ハイリスク者に運動計画表を作成し個別フォローを展開した。実施後に成果がみられたので報告する。

キーワード：運動計画表、メタボリックシンドローム、体重体組成計、健康教室

1. 目的

健康教室を開催しメタボリックシンドロームについて理解を深める。体重体組成計で、体年齢が実年齢より年上だった者に対し、個別フォローを展開し生活改善に結びつけ、今後のメタボリックシンドローム対策に役立つ事を目的とする。

* 体重体組成計：オムロン体重体組成計カラダス
キャンチェック HBF-355

2. 方法

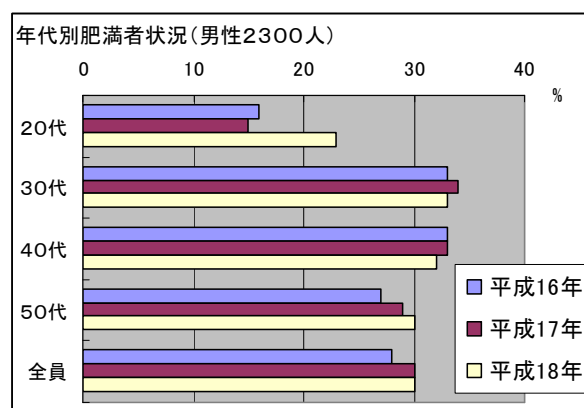
- ①A事業所の全社員を対象に健康教室を開催
- ②体重体組成計(以下体組成計とする)の測定結果を分析
- ③体組成計で、体年齢が実年齢より上とでた者全員に対して、個別に健康指導、フォローを展開
- ④再測定を3～5ヵ月後に実施

3. 結果

①平成18年1～2月に、7回健康教室を開催した。対象者122人中109人参加（参加率89%）平均参加者15.7人 平均年齢52才 職務内容は殆どが机上作業で体を動かす事は少ない。

②体組成計で体年齢が上だった者の割合は30人（34%）であった。筋肉率の低下と体脂肪率、BMI、内臓脂肪レベルの増加がみられ、有所見率も有意に高く出た。（表1）

（図1）年代別肥満者状況



（表1）体組成計測定結果の平均値

	人数	実年齢	体年齢	筋肉率	体脂肪率	BMI	内臓脂肪レベル	有所見数
実年齢 > 体年齢	73人	52歳	45歳	32.2%	21.5%	23	8.8	0.8
実年齢 < 体年齢	30人	51歳	57歳	29.4%	29.1%	27	12	1.4

* 有所見数とはメタボリックシンドロームの基準に基づいた

高血圧・高脂血症・糖尿病を異常所見数とした

* 内臓脂肪レベル標準：1～9

③面談にて、運動計画表（ヘルスアップカード）を使い、実施可能な運動を、有酸素運動・筋トレ・ストレッチ・その他の項目ごとに時間、頻度を数値化し実施。

実施状況は本人が、カードに記入。

④再測定を個別指導後の3～5ヵ月後22人に実施した。運動実施群（15人68%）では、筋肉率が+1.3%、体脂肪率が-3.4%、BMI-1.5、内臓脂肪レベル-1.3、体年齢は平均4歳の若返りが見られた（表2）。若返りの幅は1歳から最高13歳であった。運動未実施群（7人32%）では、筋肉率-0.4%、体脂肪率+1.2%、BMI+0.4、内臓脂肪レベル+1.1、体年齢+2歳の結果となった。

有所見割合では、運動実施群では-0.17%、未実施群では-0.04%の改善がみられている。運動実施群の中から、改善状況を2例紹介する。

A氏は長年食事だけの注意しかせず、高脂血症の結果は改善がみられなかったが、今回運動を取り入れることで改善がみられた。B氏は体年齢13歳と最も若返りをした。今まで長年の肥満が解消され血圧はじめ血液データが改善している。

4. 考察

今回、健康教室を開催し、メタボリックシンドロームについて学習し、体組成計の測定結果を分析し、体年齢が実年齢より上と出た者に個別指導を展開した。生活改善と運動の実施を具体的に指導した事で、成果が得られた。自分の生活の中に無理なく取り入れられる生活改善を自己決定し、改善がみられた事で今後への自信つながり、中には積極的に更なる目標を見出した者も見られた。経過を追い、成果と一緒に共有する事の大切さを痛感した。それとともに今後継続への働きかけも欠かせない。

5. 参考文献

- 1) 森豊、荒井秀典、和田高士：解決・メタボリックシンドローム. 暮らしと健康11号:13-24、2006
- 2) 福永哲夫、豊岡史：貯筋通帳. ワニマガジン社、2002
- 3) 根本賢一：「インターバル速歩」の秘密. こう書房、2005

表2) 再測定結果

	人数	運動実施	実年齢	体年齢	筋肉率	体脂肪率	BMI	内臓脂肪レベル	有所見数
運動実施群	15	前	53歳	58歳	29.0%	29.8%	27.2	12.0	1.30
		後	54歳	54歳	30.3%	26.4%	25.7	10.7	1.13
運動未実施群	7	前	55歳	57歳	30.0%	27.0%	27.6	11.0	1.20
		後	56歳	59歳	29.6%	28.2%	28.0	12.1	1.14