

特定健診・保健指導での、食事と運動の指導について

京都医療センター 坂根 直樹

平成20年度より、特定健診ではウエスト周囲径を測定することが義務づけられます。BMI25以上又は上半身肥満（ウエスト周囲径；男性85cm，女性90cm以上）に加え，血圧130/85mmHg以上，血糖値100mg/dl以上，脂質異常；中性脂肪150mg/dl以上またはHDL-コレステロール40mg/dl未満，喫煙歴あり（前記が1つだけのときにカウント）のうちのリスク数が多く追加されるごとに，保健指導は『情報提供』，『動機づけ支援（1回）』，『積極的支援（約6回）』レベルにそれぞれ割り当てられます。

『情報提供』や『動機づけ支援』レベルでは，メタボリックシンドロームを知ることの意義や疾病予防のために気をつけるべきことについて具体的に説明することが大切です。

BMI25に達していない上半身肥満者に対しては，まず「体重3kg減，ウエスト周囲径3cm減」を目標とするとよいでしょう。例えば，体脂肪1kgを減らすためには，エネルギー収支を7,200kcal減らすとよい計算になります。減量は1ヶ月に1～2kgが理想とされていますので，1ヶ月に1kg体重を減らすためには，いまより1日当たり約240kcal減らせればよい計算になります。3ヶ月で3kg体重を減らすためには，1点80kcalとして3点（240kcal）減，4kg減なら4点（320kcal），5kg減なら5点（400kcal），6kg減なら6点（480kcal）分の食事を減らすか，運動で消費すればよいことになります。まずは，食事の中で何点を減らすかを話してみましょう。取り組みやすいものとしては，主食，おかず，間食，アルコールがあります。どれが減らしやすいかを尋ねてみましょう。主食ならごはんを1口残すと，1日3回で約1点分減らすことができます。油は他の食材と比べてカロリーが高い（1g=9kcal）ので意外と簡単にカロリーを減らすことができます。野菜にかけるマヨネーズを減らしたり（大さじ1杯で約1点），パンにバターを塗る面積を減らす（大さじ1杯で約1点）ことで目標減量点数の達成が可能です。減らすことが難しい人には菓子パンを食パンに変える，アイスクリームをシャーベットに換えるなどのアイデアを提案するとよいでしょう。

運動については，1日に2,000歩（20分）の速歩きをすることで，体重70kgの人なら1点（80kcal）の消費になることを提案してみましょう。

また，1日2回（起床時と夕食後）の体重記録をつけることを勧めることでも，減量を続ける気持ちが高まります。太りやすい人は視覚や聴覚などの刺激に弱いとされています。減量を成功させるためには，「菓子類を見えない所におく」「空腹時に買い物をしない」など，食べたくなる刺激を減らす工夫を生活の中に取り入れることを提案してみましょう。体重記録は，体重が増えたときや減ったときを見つけることで，減量効果を高めることができます。

目の前の結果をすぐに求めずに，1年後に確実な結果が得られるような作戦を糖尿病療養指導士が対象者と一緒に練ることが大切であるかと思います。