

トップ
インタビュー

日本肥満症予防協会理事長に聞く

■肥満症とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームという言葉が独り歩きをし、肥満症との違いも明確に理解されていない状況になっている感が強く感じられるが、メタボリックシンドロームは、その判断基準として腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、100cm²を超える内臓脂肪蓄積があり、血清脂質、血圧、血糖のうちの2つに異常がみられる状態をいう。また、肥満症はBMIが25以上で、内臓脂肪蓄積があり、11種類の生活習慣病の一つを発症している疾患であり、治療を必要とする状態をいう。そのまま放置すれば、心筋梗塞、脳梗塞などの重大な心血管障害を引き起こすリスクが極めて高い状態がメタボリックシンドロームだ。

肥満症もメタボリックシンドロームも、内臓脂肪の過剰蓄積が原因である。

肥満症は高血圧、糖尿病、脂肪肝、脳梗塞、肥満関連腎臓病、睡眠時無呼吸症候群、月経異常・妊娠合併症など多くの疾患につながるが、内臓脂

肪の過剰蓄積を改善すれば、11の疾患のすべてを改善することにつながる。したがって、診療現場において、生活習慣病の個々の疾患に対処するのではなく、内臓脂肪蓄積を視野に入れた診療を徹底することが極めて大切であり、患者に対しても、理解を深めていくことがますます重要なことである。

■内臓脂肪

数年前まで、誰も「内臓脂肪」と言わなかったが、エビデンスが出てきて、内臓脂肪が様々な疾患の原因であることは解明された。わたくしも言い出して30年ぐらいだが、近年、外国でも注目されてきている。日本でもまだ内臓脂肪については理解されていないところもあり、日本肥満学会としても、近年までフォーカスしていなかった。ある製薬メーカーの調査で、体重が3%減ったら内臓脂肪は20%近くは減るというデータも存在したが、強調しなかった。その理由は、グローバルな考え方を意識しすぎたため、日本の肥満についての研究や分析は優れている。一方、BMIが30を超えるような肥満者が多い中で、国際的には、体重を3%程度減らしてもそれほど効果的ではない、そんな判断があったのではないかと。例えば、アメリカ人で体重150キロの人が3%体重を減らしても、大した影響がないとしてしまうが、日本人の場合はその内容が全く異なる。製薬会社と薬を開発している時に、内臓脂肪が減る薬という結果が出たが、血圧が少し上がったたりするケースがあると採用されなかった。あの時、内臓脂肪の測定も保険診療にする可



日本肥満症予防協会理事長

松澤 佐次

一般財団法人 住友病院院長

能性がでていたのだが・・・にも拘らず製薬企業が断念してしまった。

■肥満症と世界

グローバルスタンダード的な話で言えば、例えばアメリカではBMI 30ぐらいが肥満と言われ、日本人の場合はBMI 25以上が肥満となっている。体重とBMIの数字で肥満について論じていると数字上の違いは何か?ということになってしまう。だからこそ「肥満症」というしっかりした概念が必要になる。日本の場合はBMI 25以上で痩せることの意味のある人を選びだすための診断基準だからアウトカムで効果が実証できる。そこが大きなポイントだ。アメリカではBMI 30や50の人は切り捨てられている。しかし、富裕層では、日本と同様なことを行っている。アメリカでは高級なレストランへ行けば行くほど料理の量は少ない。肥満に関するケアは特別な階層で行われている。国民全体を対象にする肥満ケアをしているのは世界では非常に限られており、その一つが日本である。今、私が理事長を務めている国

CONTENTS

トップインタビュー

日本肥満症予防協会理事長に聞く

インタビュー

日本の高血圧診療の現状

見学レポート

京都医療センター「メタボリックシンドローム会」

2018年度「STOP!肥満症強化月間 活動報告

市民公開講座&身体健康チェック体験会

肥満症 診療現場訪問

阿部内科医院

オフィシャルパートナー (花王)活動の紹介

「元気で働く職場」応援事業

日本肥満症予防協2019年度

第6期日本肥満症予防協会 主な活動計画

際動脈硬化学会ではその点に注目し共同で論文を作成している最中で、日本の肥満対策、メタボ対策、内臓脂肪対策について発表されることになっている。(※仮題: LESSON FROM JAPANESE EXPERIENCE)

■肥満対策

肥満は津波である・・・そんな諦めに近い言葉があるが、この論文が発表されれば日本の肥満に対する考え方が世界的に認められる。それによって健康長寿、医療費の軽減につながっていく。今、経済産業省でも経済的観点から予防医学は最も大事

で、今までも企業として社員の病気を早く見つけて早く治療するような対策は、健診制度などでいきわたってはいけるが、健康な人は健康をキープするが、危ない人、不健康な人を選び出して、その人の行動変容を起こさせるまでの取り組みが十分ではなかった。メタボ、肥満症診断で痩せたら効果が出る人を選び出して対策を打つ考えが予防医学の中に組み込まれてきているが、今までの予防医学では全員を対象にし、一億総健康を目指す。これではアウトカムが出にくい。肥満症の概念は「痩せたらメリット(効果)が出る」そんな人たちを選び出すことである。メ

タボの基本的な概念は「動脈硬化をはじめ血管病の予防」。肥満症は「動脈硬化を防ぐことが最終ではなく広く肥満に関する病気の予防に努める」こと。代表するのが「糖尿病」で、肥満症による糖尿病であるのか肥満症以外の糖尿病なのかを分けて対応しないとイケない。対応の仕方がおのずと変わってくるからだ。

こうした理解がまだ混在している。日本肥満症予防協会の活動として、こうした内容を、分かりやすくしメッセージとして伝えていきたい。

インタビュー

日本の高血圧診療の現状

日本の高血圧患者は、今なお4,000万人と推定されている。生活習慣病の中で、代表的な疾患の一つである。

その治療において、生活習慣の修正や優れた薬剤開発によって血圧のコントロールはしやすくなっている。高血圧を基に発症する脳出血は減少したものの、依然として、脳梗塞や虚血性心疾患はむしろ増加傾向にある。

戦後、結核に代わって死亡数第一位となったのが、脳卒中であり、その基礎疾患は高血圧である。高血圧対策として取り組まれた減塩政策によって、食塩摂取量は半分程度まで減少したが、過食、脂質やアルコール過剰摂取に運動不足が加わり、肥満、糖尿病、脂質異常は増加し続けている。

近年、簡便で正確な血圧測定計の開発等もあって、自分で血圧のコントロールをできるようになり、家庭血圧に基づく血圧管理が中心になってきている。

家庭血圧管理の進展に伴って、家庭での正しい血圧の測定法を習得し、家庭血圧の高血圧基準や降圧目標への理解を深めることが、重要になってくる*。

それゆえ、診察室では単に血圧を測

定するだけではなく病歴や、循環器疾患を含めて家庭歴の聴取、高血圧による臓器障害がどこまで進行しているかの諸検査の重要性への理解が大切となる。軽度の高血圧である場合も、65歳以上、喫煙、脂質異常症、肥満症、メタボリックシンドローム、若年発症の心血管病の家族歴等のいずれかに該当すれば、降圧薬の開始も考慮することになるが、生活習慣による肥満症が発症しているか否かの診断は、きわめて重要である。肥満症の改善が、高血圧、糖尿病など11種類の様々な生活習慣病疾患への改善に大きくつながっていることが明らかになっている。

今日、高血圧の危険性が広く国民に理解され、健診の普及で自分の血圧状況を全く知らない成人は少なくなってきている。また、優れた降圧薬が多数開発され、血圧がコントロールしやすくなり、副作用も少なく安心して使えるようになってきていることも関係してい



日本肥満症予防協会理事

猿田 享男

一般社団法人日本臨床内科医会会長

と思われる。降圧目標は以前に比して低くなってきており、特に高齢者においても、合併症に問題がなければ、収縮期血圧で120mg未満まで低下させたほうが良かったとする大規模臨床研究の成績が発表されている。今後の取り組みとして、血圧の正しい測定法、肥満解消等、生活習慣の修正の重要性、降圧薬への理解等の実践・・・、血圧の自己管理を徹底していくかが重要な課題である。

*参考データ

高血圧の基準

診察室血圧	収縮期血圧 \geq 140mmHg	且つ/または 拡張期血圧 \geq 90mmHg
家庭血圧	収縮期血圧 \geq 135mmHg	且つ/または 拡張期血圧 \geq 85mmHg (高血圧治療ガイドライン2019)

見学レポート
(事務局)

京都医療センター 『第18回メタボリックシンドローム会』

『メタボリックシンドローム会 (メタボ会)』とは

メタボリックシンドロームや肥満症の患者を対象に、メタボリックシンドローム撲滅のために京都医療センターメタボ外来チームが平成18年から始め、毎年1回開催されているイベント。病院から勧められた人や応募者が毎回約100人参加し、第一線で活動する講師の講演や栄養管理室スタッフ、理学療法士や看護師などによる食事、運動のアドバイスで減量実践活動に取り組む内容。

毎年メタボ会の最後には、前年度と今年度の体重を比べて、減量成果の大きかった人を表彰し、体験談を聞くことで患者同士でも減量に向けて切磋琢磨する会である。

京都医療センター「メタボリックシンドローム会」

実行責任者 京都医療センター 臨床研究センター 内分泌代謝高血圧研究部
浅原 哲子部長
日下部 徹専任室長

新しい年が始まって早々の1月12日(土)、メタボリックシンドロームや肥満症の解消を目的に、京都医療センターで開催される「第18回メタボリックシンドローム会」を見学し京都を訪れた。

土曜日の早朝、8時過ぎには、70名近い参加者が続々と会場に集まってきた。

参加者は8時半から9時の間に会場受付で体重測定。

9時から会がスタート。メタボ会会長の開会挨拶の後、特別講演として、肥満症の解消に希望者が急増し、全国の病院で体制が整いつつある肥満外科手術(減量手術)について、「内科医から見た減量手術のリアルについて」とのお題で、この会の特別講師、東京都多摩総合医療センター内分泌代謝内科の辻野元祥先生から1時間にわたって講演があった。



減量手術は、アジア人の場合、BMI 37.5以上の方が推奨対象になっていることや、肥満に基づく糖尿病の改善には大きな効果をもたらしている事、一方ですべての疾患に減量手術の大きな効果が実証される状況ではなく、今後さらに研究が進んでいくことが期待されているという。また、減量手術にあたって何よりも大切な事は、手術を実施する外科だけではなく、内科医師、栄養科、看護師等とのチーム医療体制の構築が最も重要であるとのことだった。

こうした医療連携の体制作りは、多くの病院で着実に進んでいるという。講師の所属する多摩医療センターでも、チーム体制の構築のもと、すでに100例近く実施がされているとのことであった。また、メタボ会参加者の皆

さんは講演を熱心に聴いて知識を深め、たくさんの質問があがっていた。

この特別講演の後、京都医療センター栄養管理室の西田博樹室長から、京都医療センターで考案したメタボ対策ランチ「スマートランチ」のレシピをまとめて発刊したオリジナルレシピ本をもう一度



京都医療センター 臨床研究センター
内分泌代謝高血圧研究部
浅原哲子部長

見直し、原点に戻って食事療法を考えようという内容のお話があった。

さらに、その後は、理学療法士2名と看護師5名による「Let's enjoy エクササイズ」と題し、このチームで考案したオリジナル体操をモーニング娘。の「恋愛レボリューション21」に合わせて、会場の全員でおこなった。

時間はあっという間に過ぎ、最後に表彰式。前回からの1年間の減量成果(前回体重に対する減量体重比)が良かった1位から5位までの人が順に表彰を受けた。メタボ会副会長から表彰状と賞品をもらって、皆うれしそうに成功談を話していた。

それほど圧倒的な減量効果とは言えないが、たった一人での減量への取り組みではなく、医師、栄養士、理学療法士、看護師など幅広いスタッフの指導の下、確かな効果を得、さらに表彰で背中を押される、この会の意義は非常に大きいと感じた。参加者も口をそろえて、次年度に向けての取り組みに、一層の思いを強く持った発言が相次いだ。

人間、多くの人々に見守られているからこそ、成し遂げられるものがある。肥満症予防協会の活動も、個人の啓発にとどまらず、チームで取り組んでいくことができるような取り組みも実施していきたい、そんなことを、今更ながら思い起こさせてくれた「第18回メタボリックシンドローム会」であった。

2018年度「STOP! 肥満症」強化月間 活動報告

日本肥満学会・日本肥満症予防協会共催

市民公開講座&身体健康チェック体験会 報告レポート

◆開催日程：2018年10月8日(日)

◆会場：市民公開講座：神戸国際会議場 メインホール
身体健康チェック体験会：同 メインホール ホワイエ

◆後援：兵庫県・神戸市

日本肥満症予防協会では、10月を「STOP!肥満症」強化月間とし、毎年、一般生活者または医療関係者に対して様々なイベントを行っている。2018年は、神戸国際会議場(兵庫県神戸市)で開催された第39回日本肥満学会との共催で、市民公開講座及び身体健康チェック体験会を実施。神戸市、西宮市を中心とした市民や県外からの来場者、合わせて約400名が参加した。

■開場前から行列ができるほどの盛況ぶり

市民の健康への意識は高く、開場前に既に50～60人近い人々が列を作り、開場と同時に各コーナーに並ぶというシーンも見られた。身体健康チェックでは、花王株式会社による「内臓脂

肪測定会」、帝人株式会社による「睡眠体験」、また「血管年齢測定」も実施。特に「内臓脂肪測定」はすぐに定員に達してしまい、測定を受けられなかった人も続出するなどの盛況ぶりだった。

■「肥満症」に関連する専門分野の話を熱心に傾聴

市民公開講座では、第39回日本肥満学会理事長であり、当協会理事の門脇孝氏の挨拶で幕を開け、肥満症の一般的な知識、健康長寿のための食生活、運動、睡眠などをテーマに、それぞれの分野の専門家の講演が続き、観客は熱心に耳を傾け、時にはメモを取り、体を動かし、更に質問を投げかけるなど、関心の高さが感じられるイベントとなった。



講演後のアンケートでは、半数以上は、「肥満症」について「知らなかった」「言葉だけ聞いたことがあった」と回答していたが、今回のイベントが、内臓脂肪を減らすことの重要さや、肥満症の怖さを改めて知るきっかけとなり、肥満症予防への意識向上のきっかけとなる事業となった。

市民公開講座 講演プログラム

〈開会あいさつ〉

日本肥満学会理事長・日本肥満症予防協会理事
東京大学大学院医学系研究科 特任教授 門脇 孝 氏

〈1部講演〉

「肥満は万病のもと ～肥満が引き起こすいろいろな病気～」
神戸大学大学院医学研究科健康創造推進学分野 特命教授
田守 義和 氏

〈2部講演〉

「楽しく美味しくやせる食事療法～健康長寿を目指して～」
京都医療センター臨床研究センター
内分泌代謝高血圧研究部 部長 浅原 哲子 氏

〈3部講演〉

「『動かなさ過ぎ』の時代の肥満対策」
同志社大学スポーツ健康科学部 教授 石井好二郎 氏

〈4部講演〉

「睡眠と肥満 そのただならぬ関係」
日本肥満症予防協会理事
愛知医科大学睡眠科 教授 塩見 利明 氏

イオンモール神戸南でも

ミニセミナーや健康チェック測定体験会を開催

同じく10月13日(土)・14日(日)、イオンモール神戸南 キャンパルコートにて、肥満症予防を更に啓発するためのミニセミナーと健康チェック測定体験会を実施した。

ミニセミナーでは、専門医による肥満症予防の予備知識や、内臓脂肪をためない食生活のあり方、快適な睡眠を手に入れる方法などの講演に加え、屋外でのポールウォーキング体験など、「聴く」だけではなく実際に身体を動かす機会も。

健康チェック測定体験会では、「内臓脂肪測定コーナー」「血管年齢測定コーナー(協力：全国健康保険協会 兵庫支部)」「健康相談コーナー(協力：ウエルシア薬局株式会社)」を設置。土日の開催のためファミリー層の来店が多く見られ、子供連れの家族や夫婦での参加者で賑わう催しとなった。



肥満症 診療現場訪問

神戸市 阿部内科医院

インタビュー：日本肥満症予防協会事務局 事務局長 永島貴弘

事務局：冒頭、阿部内科医院の紹介をお願いします。

先生：私が糖尿病専門医のため、糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の方が多く来院されています。

事務局：肥満症が原因の糖尿病についてはどのようにお考えですか？

先生：肥満、特に内臓脂肪の蓄積は、インスリン抵抗性の原因となるため、糖尿病発症の機序として非常に重要と考えています。若い患者はいわゆる典型的なメタボの方が多く、肥満を伴った糖尿病は、減量出来れば血糖コントロールの改善が得られるため、薬物療法の前に食事・運動療法の徹底と減量をまず指導するよう心掛けています。

事務局：内臓脂肪測定器の導入のきっかけについては？

先生：元々内臓脂肪量測定のために体組成分析装置「INBODY®」を導入していましたが、より精度の高い測定が必要と考え、X線CTとの相関が高い内臓脂肪計を導入しました。

INBODY®も体重、筋肉量、体脂肪量測定のため継続して使用しており、高齢者で問題の「サルコペニア」「フレイル」にも対応しています。



事務局：内臓脂肪を意識されている患者さんは多いでしょうか？

管理栄養士：そんなに多くはないですが、こちらがお勧めすれば測定されます。

先生：測定の料金は基本的に1000円で、さらに栄養指導とセットの場合には無料にしています。有料にしても、元々意識の高い人は希望されますが、本来こちらでお勧めしたい患者さんには検査が行き届きませんでした。栄養指導とセットにすることで、内臓脂肪量を「見える化」し、内臓脂肪を減らしたいという動機付けになればと思っています。

事務局：最近「サルコペニア」の方が増えてきていますが、その点はいかがでしょう。

先生：高齢者の糖尿病治療は難しいで

す。糖尿病というとカロリー制限という印象が強いせいか、過度の食事制限をしてしまい筋肉量が急激に減少してしまう患者さんがいらっしゃいます。

高齢者には適度なたんぱく質の摂取と運動を意識した栄養指導を心掛けています。

事務局：検査機器が豊富ようですが、その点についてはどのようにお考えでしょう

先生：糖尿病に関しては言えば、治療を継続して受けて頂ければ、合併症なく長生きできる状況になりつつありますが、特



阿部内科医院 院長

阿部 泰尚 先生

に若年層で治療中断率が非常に高いです。

初期の糖尿病では自覚症状もほとんどなく、病院へ受診する必要性を感じられない気持ちもわかる。当院で



は検査を通して患者さんの状況を「見える化」することで、通院を継続する動機付けに出来ればと思っています。

事務局：他に工夫されていることはありますか？

先生：当院ではクリニックと患者さんでデータを共有出来るPHR(パーソナルヘルスレコード)を導入して、患者さんに日々の血圧や体重などを記録することをサポートしています。

事務局：最近の栄養指導の傾向についてはいかがでしょう？

管理栄養士：医師が聞いても「食べていない」といわれる方が多いです。しかし、肥満の方は食べている場合が多く食べ方も問題で、夜にしっかり食べて、朝昼が軽い傾向があります。

ベッドタウンですから、帰宅時間が遅くなりがちで、空腹感を覚えて食べ過ぎてしまう。また、テレビの健康番組の影響で、健康にいいと言われた食品を上乗せして食べてしまいがち。バランスよく食事をしましょうと指導しています。

事務局：先生のご意見はいかがでしょう。

先生：栄養指導だけでなく療養指導にも力を入れています。医師だけでなく看護師、管理栄養士、検査技師とチームで患者の療養指導に当たるのが重要と考えています。

が重要と考えています。

事務局：具体的にはどのように指導されていますか？

先生：健康診断や特定検診を受けに来られた方には、糖尿病や生活習慣病が無くても、肥満、メタボリックの段階から保健指導に繋げ、実際に発症してしまった方には継続診療につながるよう日々心掛けています。

事務局：肥満学会等で推奨している体重3%減という提唱についてはどのようにとらえていらっしゃいますか？

管理栄養士：当クリニックでは一律

ではなく、一人ひとりに合わせて目標設定していますが、BMIが高い、内臓脂肪量が多い肥満、肥満傾向の患者さんには3か月～6か月で3%減を勧めています。

先生：「指導」ではなく「サポート」する気持ちが大切と考えています。ガイドラインの推奨に沿って減量目標を設定し、チームで減量をサポートしています。地域の医療機関として、ますます大きくなる責任に対処していきたいです。

オフィシャルパートナー(花王)活動の報告

内臓脂肪に着目した健康経営支援 「『元気で働く職場』応援事業」

東日本大震災以降悪化した県民の健康状態を改善するために、福島県では2017年度から県、団体、民間企業が連携し、中小事業所の健康づくりの応援を開始。このうち内臓脂肪に着目した取り組みの成果が2018年度日本公衆衛生学会総会のシンポジウム「福島県『元気で働く職場』応援事業は地域社会を変える！～健康経営企業の評価を通じて～」で発表されました。



■震災後の健康指標の悪化を踏まえ、事業の背景と狙い

福島県では、東日本大震災、福島第一原発事故を契機に、県民の健康指標が悪化しました。たとえば、生活習慣病のもととなるメタボリックシンドローム該当者の割合が、全国では横ばいで推移しているのに、福島県では震災後に増加しています。2015年度の年齢調整死亡率でも、急性心筋梗塞が男女とも47都道府県中ワースト1位、脳梗塞は男性が同7位、女性が同5位となっています。

このため県では健康長寿県をめざし、食、運動、社会参加を3本柱とする健康づくりを推進。2017年度から

は、「健康経営」をキーワードに、職域を通じた健康づくり事業を開始しました。それが中小の事業所を支援する「『元気で働く職場』応援事業」です。7つのモデル事業所を選定し、健康づくり支援を行いました。

■経営損失を防ぎ生産性を高める「健康経営」～健康経営の役割

事業のキーワードは「健康経営」です。この考え方こそ、自治体が中小事業所などの職域を健康づくりの当事者として巻き込むうえで、重要な役割を果たしたようです。

「健康経営」とは、従業員の健康を企業の経営資産と考えると、職域での

健康づくりを積極的かつ戦略的に推進しようという考え方です。米国の先行研究によれば、従業員の健康悪化に伴って労働生産性の低下が生じ、経営的な損失になっているということです。この損失額は病気による医療費の発生をはるかに上回っていると言われています。日本の大企業を対象とした調査でも、プレゼンティーイズム（健康悪化で出勤しても生じる生産性損失）による損失は大きく、そのリスク要因は生活習慣と心身の健康状態であることが報告されています。

そこで、福島県「『元気で働く職場』応援事業」では、まず、参加事業所の従業員の健康リスクとその労働生

産性への影響について調査しました。調査対象はこの事業にエントリーした7事業所内の従業員318名(1事業所あたり平均45名)。業種は幅広く、デスクワークから現場作業までです。その結果、いきいきと高い熱意で働く従業員ほど、プレゼンティーズムによる損失が少ないということなどが確認できました。

■支援プログラムの特色

モデル事業所に対して、県の保健師、管理栄養士による巡回訪問、職場環境改善に関する助言・支援等を行い、さらに、健康づくりのノウハウをもつ民間企業(花王等)による「企業の健康づくり支援プログラム」をモデル事業所で実践(県が1事業100万円を上限に補助)。

花王では、「健康と暮らし」に関わる研究を長年続けてきました。その成果を自社社員の健康づくりに活かし、近年では健康経営に関する様々な評価(健康経営優良法人等)を受けました。そこで、このノウハウとソリューションを広く社会にも提供しています。

その1つが「内臓脂肪」に着目した健康づくりです。X線を使わず簡単に内臓脂肪を測定できる技術(大阪大学と共同研究)を利用。内臓脂肪を測って、暮らしを通じて減らす、科学的な健康づくりプログラムです。

花王は2016年に、福島県から「震災後にメタボリックシンドロームが増加している」という実情を聞き、まず福島県民の内臓脂肪の蓄積状況を調べました。内臓脂肪の過度の蓄積はメタボリックシンドロームの要件であり、福島県に多い心筋梗塞や脳梗塞にもつながる健康リスクだからです。

2017年1月から2018年10月までの間、県内の流通施設や県庁などで、計21回、2,008名を測定。結果、福島県では各世代で内臓脂肪肥満*が多く見られ、男性では20～30代でも3割以上、40代以上では5割を超えるこ

とがわかりました。

※内臓脂肪の面積が100cm²を超えると「内臓脂肪肥満」。

こうした背景から「内臓脂肪を測って減らすスマート和食®プログラム」をモデル事業所の1つである須賀川瓦斯の従業員に対して提供されました。

10週間のプログラムは、下図のとおりです。

「スマート和食」は、「量」ばかりでなく「時間」や「質」を重視した、内臓脂肪をためにくくする食事法。極端に食事の「量」を減らさないのが、継続しやすいのが特長です。プログラムでは、セミナーやセルフチェックによるスマート和食の食育に併せて、平日の昼食として「スマート和食弁当」



しっかり食べて内臓脂肪をためにくい食べ方が身につく、食べる教材、「スマート和食弁当」

を提供し、実践を支援しました。この弁当は、スマート和食の食事の「質」を実現した、食べる教材。地元の弁当事業者に技術をライセンスし、日替わりで製造販売したものです。

■結果としては・・・

従業員の健康意識が高まっただけでなく、内臓脂肪は参加者の約80%で、平均で10cm²の減少となりました。内臓脂肪肥満者の率は34%から26%に減少しました。

このプログラムでは、(1)測定による動機付け (2)無理のない生活改善法(スマート和食セミナー) (3)具体的な「食べる」実践支援(スマート和食弁当)——以上3点を一体化させ、学ぶだけでなく、実行することで、成果が得られたと考えられます。

(健康都市活動支援機構レポート No.12 より抜粋)



はじめに内臓脂肪を測定し、食生活改善の必要性を理解する

- ①セミナーで内臓脂肪をためない健康的な食事法「スマート和食」を学ぶ
- ②週1回の食生活セルフチェック
- ③平日昼食に「スマート和食弁当」を購入利用
- ④5週目(中間)、10週目(終了時)に内臓脂肪を測定し、変化を確認する

日本肥満症予防協会 2019年度

第6期日本肥満症予防協会 主な活動計画

1. 市民啓発事業

第40回日本肥満学会 第37回日本肥満症治療学会

日本肥満症予防協会

3団体共同主催 市民公開講座

期日：11月3日(日) 午後2時30分～午後4時30分

会場：東京国際フォーラム

メイン会場にて実施(定員1000人)

会長：横手幸太郎 千葉大学大学院教授

細谷 好則 自治医科大学医学部教授

<プログラム案>

開会挨拶 横手幸太郎会長

第1講演 肥満症について

演者予定 日本肥満症予防協会 宮崎 滋副理事長

第2講演 食事等について

演者予定 日本肥満症予防協会 理事

京都医療センター予防医学研究室 坂根直樹室長

第3講演 肥満症外科手術について

演者予定 四谷メディカルキューブ

減量・糖尿病外科センター 部長

関 洋介氏

第4講演 NHKラジオ体操

演者予定 テレビ体操出演者 多胡 肇氏

閉会挨拶 細谷好則 自治医科大学教授

<関連イベント>

内臓脂肪測定

11月2日(土) 肥満学会参加者対象

11月3日(日) 一般市民対象

*血管年齢測定も併設方向

2. 食と栄養-プレス特別セミナー

期日：未定

内容：メタボリックシンドローム及び肥満症と“食”をめぐる様々な関係を特別講座として実施予定

※詳細は協会ホームページへ

参加予定者：Press関係者(一部コメディカル関係者)

3. 日本睡眠学会第44回定期学術集会

期日：6月27日(木)～28日(金)

会場：名古屋国際会議場

実施内容：肥満症ガイドブック・会報誌設置(予定)

4. 第33回日本臨床内科医学会

期日：10月13日(日)～14日(祝)

会場：広島リーガロイヤルホテル

実施内容：肥満症ガイドブック・会報誌設置(予定)

5. 中小企業健康経営実験プログラム

優良中小企業 3社～4社を選定

3か月間をモデル期間とした働き盛りの社員を対象とした健康支援活動

6. 肥満症啓発セミナー講師派遣

一般社団法人 イオン・パピコム人材総合研修機構が全国各地で主宰する「認定薬剤師研修会」での肥満症啓発講演の実施

期間：2019年9月・11月 2020年1月 計3回

地域：東京・大阪対象

協力内容：講師派遣

7. ガイドブック改定版

16ページ冊子で発行予定(6月～7月)

食のアドバイス 内臓脂肪をためない食事の工夫 3ページ

運動アドバイス 2ページ

8. 会報Vol. 7・8発行準備(年間2回)

※日本肥満症予防協会の活動は、

Webサイト(<http://himan.jp>)で紹介されます。

