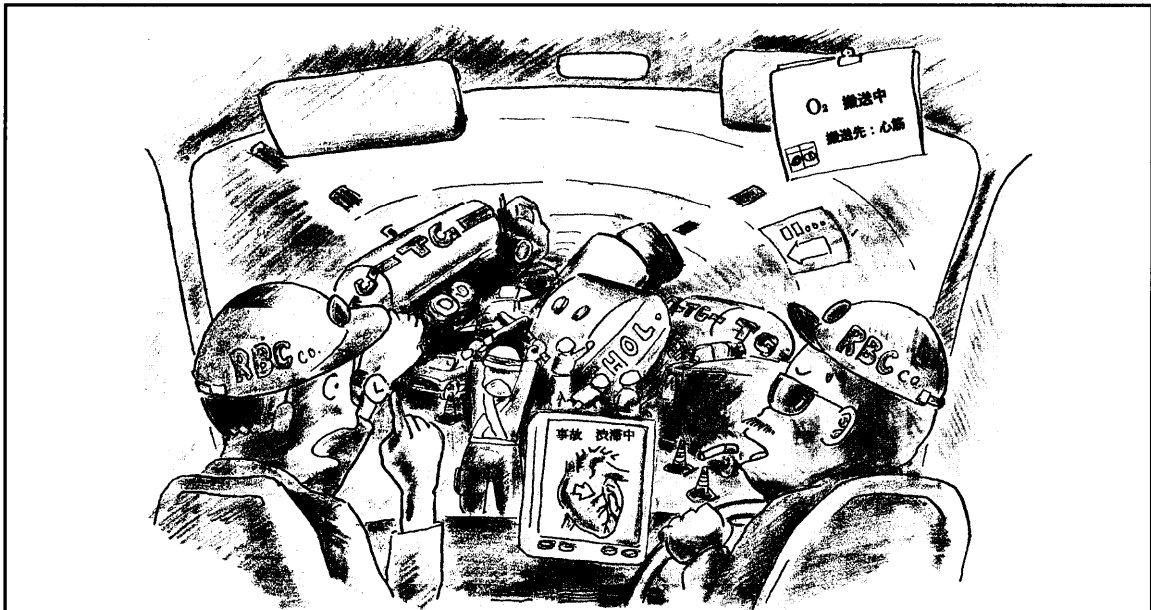


山口大学

# 保健管理センター便り

平成16年10月1日発行 (第189号)

山口市吉田 山口大学保健管理センター



## ☆今月のワンポイント ヘルス アドバイス☆

味覚の秋。つい食べ過ぎて体重計の数値が気になる今日この頃…。太りすぎはあらゆる生活習慣病のもとですが、中性脂肪値やコレステロール値もライフスタイルの内容が反映され易い指標として知られています。血液中のコレステロールまたは中性脂肪のいずれか、あるいはその両方が多すぎる状態を『高脂血症』と言います。中でも、特に注意が必要なのは両方が高いタイプです。自覚症状がほとんどなく、病気という認識がないために放置され、動脈硬化による脳卒中や心筋梗塞を最も起こし易いグループです。高脂血症改善のキーワードは「食事バランス（動物性脂肪・糖質の制限と食物繊維・抗酸化物質の摂取）」、「有酸素運動」、「ストレス解消」、「血压管理」、「禁煙」です。

## ∞∞ 保健管理センター医師の診察・相談担当表 ∞∞

地区 / 時間	月	火	水	木	金
山口 / 9:30~17:00	平田	平田	平野	平田	平野
常盤 / 9:30~17:00	植田	(植田)	植田	植田	植田
小串 / 13:30~17:00	平野・森本	平野・森本	森本	森本	平田・森本

- \* 宇部地区は医心館で医学部、工学部の方も利用できます。
- \* 山口地区での利用時間は9:00~17:00です。保健師、看護師も相談や応急処置をします。
- \* 山口地区では姫野喜久子先生によるカウンセリングも実施しています（要予約）。

# 生活習慣病

## (6) 肥満症

保健管理センター

助手 植田 浩平

今回は生活習慣病シリーズの第6回目として、「肥満症」について概説します。

### ●肥満と肥満症は違う?!

肥満は糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の基盤を成し、動脈硬化症とも大きく関連することから、「肥満症」というひとつの疾患概念として捉えられるようになっていきます。そして、これらの病気は肥満の程度のみでなく、「内臓脂肪」つまりお腹の中に脂肪が蓄積することが問題であることが明らかになってきています。

### ●肥満の判定

肥満は脂肪の過剰蓄積状態であり、その判定には体脂肪率を判定することが必要です。しかし、正確かつ簡便な体脂肪測定法がないため、実際には体格指数(BMI=Body Mass Index)が肥満の判定に用いられています(日本肥満学会)。BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)により計算されます。BMIの標準値は22ですが、25以上を肥満、18.5未満をやせ、25未満18.5以上を普通としています。BMIは肥満合併症との関連があり、体脂肪率とも比較的強く相関すると言われていています。

### ●体脂肪測定は?

体脂肪率の測定には様々な方法がありますが、正確に測定するためには体密度法や二重エネルギーX線吸収法など、煩雑で高価な検査が必要になります。そこで、より簡便に測定する方法としては皮下脂肪厚測定法や生体インピーダンス法による計測が普及しています。正確性は劣りますが、簡便かつ安価で、誰にでも簡単に測定することができます。保健管理センターでも生体インピーダンス法により皆さんの体脂肪率を測定し、肥満判定の参考にしています。一般に体脂肪率は男性で25%以上、女性で30%以上を肥満としています。

### ●リンゴ型と洋ナシ型

肥満には2つのタイプがあります。1)リンゴ型肥満(内臓脂肪型肥満)は上半身型肥満ともいい、腹部に脂肪が多くなる肥満です。男性に多いタイプで、生活習慣病とも深く関わっています。2)洋ナシ型肥満(皮下脂肪型肥満)は下半身型肥満ともいい、腰・尻に脂肪が多くなる肥満です。女性に多いタイプで、健康上はあまり問題にならないと考えられています。

### ●内臓脂肪症候群

内臓脂肪型肥満が生活習慣病や動脈硬化症の病因に重要な意義を持っていることから、そのような病態を「内臓脂肪症候群」と呼んでいます。内臓に脂肪が蓄積するわけですから、正常体重者の中にも多く存在します。BMIが適正であっても、内臓脂肪型肥満がないとは言えないのです。

我々が山口大学の学生を対象にした検診データを解析したところ、BMI適正者の中に男性で18%、女性で39%に体脂肪率の高い「隠れ肥満」が存在していることがわかりました。このような隠れ肥満者の中にも内臓脂肪型肥満がひそんでいる事が予想され、生活習慣病への影響が心配です。

### ●内臓脂肪形肥満の診断

では、内臓脂肪型肥満はどのように診断されるのでしょうか?ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上を内臓脂肪型肥満の疑いとしています。また、それ以下の場合でもウエスト÷ヒップの値が0.8以上で疑いとします。しかし、内臓脂肪型肥満を正確に診断するには、腹部CT検査による腹腔内脂肪面積の測定が必要になります。

### ●内臓脂肪型肥満の予防

内臓脂肪型肥満の生活習慣上の特徴として、

1. 食事を満足するまで食べる。
2. 料理に砂糖を使う。
3. 間食が多く、アイスクリームを好む。
4. 緑黄色野菜が嫌い。
5. 運動不足
6. 喫煙習慣がある。

などが疫学調査から明らかになっています。遺伝的な因子も関与しますが、このような生活習慣の改善により予防が可能です。

## 安全・安心と健康意識を「維新」する ～コーチング的アプローチ～

### (2) あなたのPMSを見直してみよう

保健管理センター

助手 森本宏志

#### ●あなたは自分を成長させるためにどんな構造（PMS）を持っていますか？

近年、世間ではMS（Management System）がはやります。みなさんも、環境ISO（ISO14001：EMS）だとか、品質ISO（ISO9000：2000：QMS）だとか、OSHMSといったマネジメントシステムの国際規格を目にしたたり、耳にしたことがあるかと思います。（ちょっと意識してまわりを眺めてみると意外に目につきますよ。）

これらマネジメントシステム規格は、活動の品質や環境、安全や健康影響などについて「一定の目的や目標を設定し、それを達成し」、さらに「環境変化に適応」して「継続的に改善・革新していく仕組み（PDCAサイクル）をもっているか」、そしてそれが「実際に継続的に機能しているか」を判定する基準であり、その基準を満たしていることを第三者の審査機関が認めることを「認証」といいます。「マネジメントシステムの認証」を学力判定に例えると、現時点で一定レベルの知識を持っていることを判定しようとするものではなく、「成長の構造」を持っているかを判定しようとするものです。いまのレベルは仮に高くても「成長の構造」がなければ、先は見えてるし、変化には対応できない。逆に、現時点でのレベルは低くても、「成長の構造」がしっ

かりしていれば、次第に頭角を現し、環境変化にも柔軟に適応し生き残ることができる存在であると考えられることができます。

ISOだとかOSHMSは主として企業や自治体、学校といった「組織」を念頭においたものですが、同様のことは、みなさん個人個人の生活や夢、目標達成のやり方、つまりPMS（Personal Management System）の見直しや改善・革新にも参考になるかと思います。

まずは、自分の思考や行動様式をPMSとして客観化し、みなさんのマイPMSがどのように、夢や目標の達成や心身の健康、周囲の人間関係に影響を与えているか、逆にどう影響をうけているかを考える。そして、自分の夢や目標に照らし合わせて、どう行動を変えていくかを継続的に考え、実行していく習慣や構造を確立することが大切です。

#### ●自分の夢や目標、こころと体と対話する時間を持ってみませんか。

世界の一流企業のCEOたちは、自分の夢や目標をより早く、高いレベルで達成するために、コーチとよばれる目標達成促進のためのコミュニケーション手法のプロを雇っている人も少なくありません。

彼らはコーチを媒介にして自分のPMSを客観化して、個人の継続的改善と革新の構造をつくり、同時に自分の夢と目標と対話する時間を確保することにより成功をより確実により速やかに得ようとしているのです。

わたしの夢は、学内でも、各個人、友人同士、制度としてコーチング的な文化が根付き、大学がより速やかに夢を実現する場となることです。

※PDCA（Plan Do Check Action）

## お知らせのページ

### ●秋季職員健康診断について

平成16年度の職員健康診断を下記の日程で行います。スムーズに健康診断が受診できるように事前に問診票および検査容器（希望者のみ）等の配布を予定しています。事前に申し込みをしていない場合でも受診は可能ですので各部局担当係までご連絡ください。時間・場所については後日お知らせいたします。

地区名	健康診断日
吉田地区	10月12日（火）～15日（金）
光地区	10月25日（月）
常盤地区	11月4日（木）～5日（金）
小串地区	11月8日（月）～12日（金）

健康診断項目は下記のとおりです。

#### ☆39歳以下（35歳を除く）

身長・体重（BMI）、体脂肪率、尿、視力、聴力、血圧、診察

#### ☆35歳および40歳以上

身長・体重（BMI）、体脂肪率、尿、血圧、視力、聴力、心電図、採血、診察、便潜血検査（40歳以上希望者）

#### ☆特定業務従事者健康診断

身長・体重（BMI）、体脂肪率、尿、血圧、視力、聴力、心電図、採血、診察

### ●保健管理センター休診について

10月～11月は出張や健康診断のため、医師・看護師が不在となります。したがって、診察の一部や健康診断証明書の発行ができない場合があります。健康相談を希望される場合は事前に各地区保健管理センターにお問い合わせください。

### ●10月10日は目の愛護デーです

眼が疲れやすい、あるいは何となく眼に不快感を感じるという人が増えています。テレビ、ワープロ、パソコンなどに囲まれて眼が酷使される現代では、疲れ目など目に不快感があると仕事だけでなく、日常生活でも不便に感じます。こういった疲れ目などの原因として注目されているのが目の乾き、ドライアイです。疲れ易いのは、眼を使い過ぎたためばかりではなく、もしかしたらドライアイという病気の一症状かもしれません。

コンピューター作業では必ず休憩をとる、ディスプレイを見上げない、画面が照明で反射しない位置で作業する、室内の湿度を保つなど普段の生活に気をつければ眼の乾きを軽くすることができます。しかし、症状が長引く場合は必ず眼科医を受診しましょう。これぐらいなら……と自己判断は禁物です。

## 保健管理センター新任保健師の紹介

4月から保健管理センターに保健師として勤務しております清長久美です。この場を借りて簡単に自己紹介させていただきます。出身は北九州市で、今年の春、広島大学医学部保健学科を卒業しました。社会人1年生、山口初心者です。主に北九州と広島で暮らしてきた私ですが、山口は近いにも拘らず、あまり来る機会がありませんでした。そのため、引っ越してきた当初は環境の違いに戸惑う事もありましたが、今では山口の良さをいろいろ発見しています。車がないので、なかなか遠出することができませんが「そのうち車を買って、いろんな所に行きまろう！」と密かに思っています。

まだまだ未熟者で、皆様のご期待に添えるような対応ができていないか不安ですが、一步一步成長していきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

