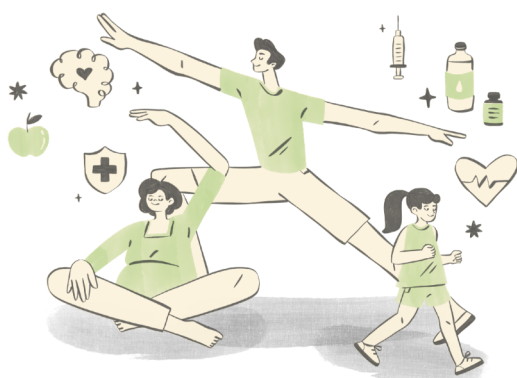


# おろしまち保健室だより

Vol.37 令和6年5月

共同設置保健師の赤間です。新年度がスタートしましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？  
今年度も皆様の健康づくりに役立つような情報を厳選してお送りします。

## 注意警報！内臓脂肪型肥満と糖尿病



先日、2023年度版（2022年度実績分）健康スコアリングレポートが出されました。これは全国の健康保険組合や事業所に年に一度出される健康に関する通信簿です（詳細は仙台卸商健保組合のホームページからご覧ください）。

最新の情報で明らかになったのは仙台卸商健保加入者の皆さんは「内臓脂肪型肥満」と「糖尿病」のリスク保有者が全組合平均より多いこと、そして年々増加していることです。

「内臓脂肪型肥満」の人は、糖尿病、高血圧、脂質代謝異常などを発症する確率が高くなります。「糖尿病」は、自覚症状のないままに重篤な合併症が進展し、網膜症・腎症・神経障害の三大合併症のほか、大きな血管の動脈硬化が進行して心臓病や脳卒中のリスクも高まります。

この「内臓脂肪型肥満」と「糖尿病」の2大リスクの増加する状況は断ち切らなくてはなりません。

### まずは食事習慣の改善を

背景にある生活習慣の要因としては食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足、喫煙、ストレスがあります。

その中でも、食事習慣について注目すると、仙台卸商健保加入の被保険者の皆さんには「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週3回以上である」とこたえた方が約40%と多く、特に年齢層では40～50代、男性に多いことが目立ちます。働き盛りのお父さんが、お仕事で帰宅が遅くなり、夕飯をとるのが遅くなってしまっているのでしょう。

夜遅い時間の食事は体に脂肪がたまりやすく、さらに睡眠の質を悪くさせる影響もあります。

### 食生活パターンはなるべく一定に

原則的には食生活パターンをなるべく一定に保つことが望ましいです。食生活パターンの乱れは、肥満を起因とする生活習慣病の発症リスクを高めると考えられています。勤務実態に合わせ、なるべく食事摂取時刻が大きく崩れないように、食事摂取のタイミングを考えることが大切です。夜勤などで夜中の時間帯に食事をとる場合もあると考えられますが、時間栄養学の研究結果によると、夜間遅い時刻の食事摂取は血糖値の増加を引き起こしやすく、結果的に肥満や糖尿病発症リスクを高めると報告されています。そのため、夜勤勤務の場合であっても、なるべく普段の食生活パターンに近い時刻に食事を摂取することが望まれます。

## 夜間遅くの食事は内容に気を配って

どうしても夜間遅い時刻の食事摂取が避けられない方の場合は、その食事内容に気を配ることが大切です。例えば、おにぎりだけ、カップ麺だけ、といったご飯やパン、麺類などの糖質を主体とする主食のみの食事はより血糖上昇につながりやすく、夜間遅い時刻の食事としておすすめできません。主菜（魚や肉、卵などたんぱく質を中心とした料理）と副菜（野菜を中心とした料理）を組み合わせ、バランスよく食べることが望まれます。菓子類や嗜好飲料を多く取り過ぎないこと、また主食だけに偏る食事とならないように、1日の食事の中で主菜や副菜、乳製品、果物等をバランスよく摂取することが大切です。

## 欠食は避けて1日3食、または分割食を

夕食が遅いと翌日の朝食を食べないことにもつながりやすいです。1日2食以下に食事回数が減ることで、1回当たりの食事量が多くなり、体重増加を引き起こす可能性が高くなります。そのため、1日3食が望ましいです。

どうしても夕食が遅いのが避けられない方には、1食分の食事を複数回に分けて摂取する「分割食」という食べ方をお勧めしたいです。例えば夕食の一部を夕刻に摂取し、その分、夜間遅い時刻の食事量を減らすという方法です。夜間遅い時刻の食事摂取を減らすことで、夜間の血糖上昇や肥満を避けるという考え方です。最初の夕食は栄養を補うチャンスととらえて、食物繊維や、カルシウム、タンパク質をとることもお勧めします。ゆで卵やチーズ、ヨーグルト、フルーツ、ナッツ類などです。

人生100年時代といわれ、長く働き続けるには健康があってこそ。健康的な生活習慣が両立できるよう、社会環境や職場環境の整備も重要な課題ですね。

【引用】厚生労働省e-ヘルスネット交代制勤務者の食生活に関する留意点  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-04-004.html>

### 【今後のおろしまち保健室】

令和6年5月16日（木）

7月18日（木）

13：30～16：30

卸町会館2階第2会議室

### 保健師のひとりごと

健康的な食生活が必要とわかっているけど、仕事や家庭の事情で難しい方もいるでしょう。それでも何かしら改善できることがあるはず。いっしょに保健師と考えてみませんか。おろしまち保健室へお気軽に相談にお越しくださいね。



## お問い合わせ先【仙台卸商健康保険組合】

984-0015 宮城県仙台市若林区卸町2-9-5 TEL022-235-5896  
おろしまち保健室（保健師）：hokenshitu@os-kenpo-sendai.jp