

# 北海道社会保険病院だより

平成18年9月発行 第21号

## 運動でメタボリック

### シンドロームを改善しよう

リハビリテーション部係長

理学療法士 館 博明

前号では石井先生がメタボリックシンドロームについてお話ししました。今回は、その改善を目的とした運動のお話をしたいと思います。

#### 運動は全ての項目に効果あり！

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪、血圧、脂質、血糖の項目から判定しますが、運動はこれら全ての項目を改善させる効果があります。

まず、運動によりカテコラミンが上昇し、インスリン濃度が低下し、筋肉中のリポたんぱくリパーゼが活性化することで、**中性脂肪の低下**に効果的に作用します。

カテコラミン濃度が上昇すると結果的に脂肪分解・燃焼の効果を高め、しかも皮下脂肪よりも**内臓脂肪を優先的に使用**することになります。適度な運動により、昇圧作用を有する血中ノルエピネフリンの減少と降圧作用のある血中プロスタグランドインEやタウリンを増加させ、**血圧を下げる効果を発揮**します。

また、運動すると、筋肉の細胞にある糖輸送担体というたんぱく質の働きが活発になり数も増えます。

その結果、**血糖値を下げる効果**が現れます。このように、自分にあつた運動を心がけることで十分に改善することができるのです。

#### 自分に合った運動って？

自分にあつた運動を考えると、次の4点を踏まえて決めましょう。

運動の種類：呼吸しながら行う**有酸素運動**を選びましょう。自分が無理なく続けられる種目がいいですね。

運動の量・時間：可能なら30分以上**1時間程度続ける**ことを目標にしましょう。難しい場合、少しずつでも合計の時間を増やすようにしましょう。

運動の強さ・速さ：強すぎても弱すぎても効果は弱くなります。

**目標の脈拍を設定し、確認しながら行いましょう。**

目標脈拍 $\text{〃}$  (220 - 年齢)  $\times$  0.5 ~ 0.7

最初は $\times$  0.5から始めてみましょう。

運動の頻度：**毎日の運動**が理想です。できるだけ毎日行いましょう。

札幌市清田区役所  
ホームページより



う。厚生労働省の「健康日本21」によると、健康維持に最適な運動消費量は、1週間に20000カロリー（1日あたり3000カロリー）とされています。体力やそのほか心配な点があれば、一度医師に相談する様にしてください。

**ウォーキングは百薬の長**

**ウォーキングは有酸素運動の代表**です。いつでも・どこでも・だれでもでき、思い立ったらすぐに始めることができます。

ポイントとは、正しい歩き方を心がけることと体に合った靴を選ぶことです。さあ、あなたも今日から始めましょう！

### 日常生活の中に

### ポイントはここ

ここまで読んで頂くと「わかってはいるけど運動が嫌い」「忙しくて運動する暇がない」、こんな声が聞こえてきそうですね。

そんなことはありません。通勤や買い物の時「速歩き」を意識する、1駅分遠くまで歩いてみる、少し離れた店まで買い物に行く、などちょっと工夫してみるだけでも運動量を上げる工夫となります。

また、エスカレーターやエレベーターを使わない、電車やバスでは必ず立つなどウォーキングではありませんが、運動量を増加させることです。

### 1日1万歩でこれだけ

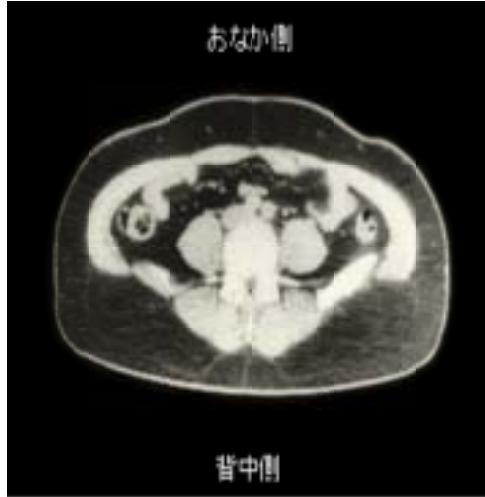
### 内臓脂肪が減った！

よく「1日1万歩歩きましたよ」と言われますがなぜでしょう？

前述しましたが、1日の目標運動消費カロリーは3000カロリーです。体重60kgの人がやや速いペースで10分歩くと、約1000歩、約30カロリーとなり、約3000歩、約3000消費するには1万歩必要となるのです。



運動前



運動後(3か月後)

3ヶ月間、毎日3000カロリー運動した人の内臓の変化です。

いかがですか？

あなたも運動はじめてみませんか？

Kaken Pharmaceutical Co., Ltd.

## 保険制度が変わります

### 医療相談室ソーシャルワーカー

佐藤 奈津子

医療相談室でよくうけたまわるご相談内容をシリーズで皆様にご紹介しております。第4回は、10月から改正される医療保険制度についてお話しいたします。この秋の医療保険制度改正では、窓口負担等で多くの皆様に影響を受けることになるのではないのでしょうか。

### 70歳未満の方

高額療養費制度(一度病院で窓口を支払っても、自己負担限度額を超えた分は、各保険者から後日償還払いされる制度)の自己負担限度額が引き上げられます。上位所得者の対象者が拡大し、一般世帯と共に限度額がアップします。上位所得者は「150,000円(現行は139,800円) +」、一般世帯は「80,100円(現行は72,300円) +」となります。

また、人工透析等を行っている方の制度「長期高額疾病」では、上位所得者の負担限度額が現行の1万円から2万円へ引き上げられます。

### 70歳以上75歳未満の方

課税所得145万円以上のいわゆる「現役並み所得者」の負担割合が、現行の2割から3割に引き上げられます。

また、高額療養費制度の自己負担限度

額も変わり、「現役並み所得者」が「80,100円(現行は72,300円) +」に、一般世帯「44,400円(現行は40,200円)」にいずれもアップします。ただし、公的年金等控除の見直しなどにより、所得区分が上がる方については、経過措置がありますのでご注意ください。

### その他の改正

出産一時金が、現行の30万円から35万円に引き上げられます。

平成19年4月には傷病手当金、出産手当金の制度改正、平成20年4月には高齢者医療制度の創設はしめ再度の医療費改正が予定されています。医療費制度はますます複雑化の一途を辿っています。ご自身が制度改正でどのように負担が変わるのか、ぜひ加入なさっている各保険者窓口にご相談なさることをお勧めいたします。

医療費に関するご心配がございましたら、お気軽に医療相談室へお尋ねください。

(現在発表されている情報から抜粋して皆様にお知らせいたしました。法令等が明確に示されていない部分があるため、今後変更となる場合があることをお断りいたします。)

医療相談室 外来棟 正面玄関横

相談時間

月曜日～金曜日 9時～17時