

よみうり健康新聞

2008

8

メタボ バスター

観光地や古道を歩きながらメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策を目指すツアーが人気だ。健康とレジャーを兼ねて心も癒やしてみたいという人たちが訪れている。

JTB西日本は、10月から「男みがき 女みがき計画(仮称)」を売り出す。紀伊半島の熊野古道、兵庫県・淡路島、鳥取県・大山など7地域へのツアーを計画している。

1泊2日で、企業や健保組合が中心。関西医大などの協力で、ストレス解消の自律訓練法やウォーキングにも挑戦し、メタボ検定を行い、身体メカニズムも学習する。企画したJTBヘルスツーリズム研究所は「ツアー終了後も

参加者に励ましメールを送り、引き続きチェックしていくのが特徴」とアフターケアを強調する。昨年からは世界遺産の高野山

高野山で瞑想 ホテルでストレッチ… 「観光+健康」両得ツアー



脱メタボツアーで高野山・奥の院を散歩する参加者(セントラルスポーツ提供)

でツアーを行っている南海国際旅行(本社・大阪市)。スポーツクラブを経営するセントラルスポーツ(本社・東京)とタイアップして、大阪出発

は日帰り。名古屋、東京は1泊2日。ウォーキングや精進料理を楽しんだあと、座禅に似た瞑想法「阿字観」や同社が考案したヨガを体験する。参加した大阪市淀川区の女性(63)は「とてもリラックスでき、メタボと向き合うよききっかけになりました」と話す。離島振興と組み合わせたのが、いとこの旅舎(本社・三重県伊勢市)の「ウエルネスの旅」。同社と鳥羽市、三重大学の共同の取り組みで、今年で7回目。1泊2日と2泊3日のコースがあり、リピーターも多い。日本オリンピック委員会の強化スタッフで三重大学の准教授や同大医学部付属病院の医師も参加してサ

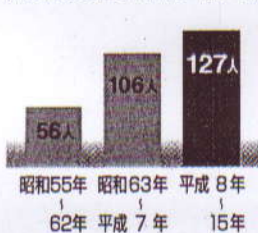
ポートする。主に女性を対象とした商品も。神戸市の神戸西神オリエンタルホテルは、医療施設併設という特色を生かして、2泊3日以上のコースで酵素ジュースを中心とした半断食療法を体験してもらう。滞在中は管理栄養士や専門医師がアドバイスし、ストレッチの個人指導もある。JTBヘルスツーリズム研究所の調査では、健康目的の潜在市場規模は4兆1000億円。高橋伸佳・副所長は「メタボ健診をきっかけに、健康に特化したサービスをしたい」という相談が相次ぎ、健康と環境が地域活性化の切り札ともなっている」と話す。

壮年男性に「じんわり」増加

心筋梗塞

私どもは地域住民や職域勤務者の方々と健診や健康教育などを通じて交流し、科学的な根拠に基づいた生活習慣病予防のための生活指導や対策を進めています。昔の日本人はと

壮年男性の心筋梗塞発生率
(年間10万人あたり、大阪府内一地域住民)



しかしながら、最近では、脳卒中予防に取り組んできた地域や職域でも、壮年男性の心筋梗塞発生率が、このように増加しています。グラフは地域住民の成績ですが、心筋梗塞を起こす人の割合(発生率)は、昭和55年〜62年では年間10万人あたり56人だったのが、昭和63年〜平成7年では106人、平成8年〜15年では127人と、最近20年間で倍増しました。同じ地域の女性では増加傾向はありませんが、ここでも「じんわり」と書いたのは、増えたといってもかつての脳卒中ほど多発しているわけではない、ということです。

心筋梗塞を起こしやすい身体傾向をみる主な健診項目

1 基本的な検査	2 精密検査
身長、体重、血圧、コレステロール、血糖など	頸(けい)動脈エコー
生活習慣など	運動負荷心電図検査
	24時間心電図検査
	血液検査
	(フィブリノーゲン、高感度CRPなど)
	冠動脈CT検査

環境や食材の欧米化に伴う脂肪分やカロリーのとりすぎ、労働環境の激化に伴う緊張やストレスの増加の影響が大きいと考えられます。心筋梗塞の危険因子としては、高コレステロール、高血圧、喫煙、糖尿病などがありますが、大事なことはこれらの危険因子をもっている方は、肥満の有無に関係なく、心筋梗塞を起こす危険性が高いということです。太っていないから大

せなどは、はがきやファクスで、野崎町5の9 読売大阪ビル内「よき」へ。(ファクス06・6364・9092)

健康科学センター
明彦 健康開発部長