

生活習慣病のトリプルリスクについて医師&管理栄養士がライブトークとセミナーを実施

沖縄型健康経営トレーニングパーティーvol.2 開催

「トリプルリスクを考える会」は、代表的な生活習慣病である高血圧・高血糖・高血中脂質の3つが連鎖する“トリプルリスク”の認知を高め、3つ同時に効率的にケアするという考え方を広く世の中に広めていくことを目的に活動しています。当会が那覇市・長野県・青森市の協力を得て行っている「トリプルリスク啓発 3都市プロジェクト」の一環として、8月8日（水）に（一社）トータルウエルネスプロジェクトオキナワが開催した「沖縄型健康経営トレーニングパーティーvol.2」に特別協賛し、那覇市内の働き世代に対しトリプルリスクについての啓発活動を行いました。

会のはじめには、会場となった沖宮 禰宜である上地一郎氏の心道講話を行い、心と身体の健康を目指したプログラムが実施されました。

概要①：伊是名カエ氏によるトリプルリスク解消メニュー解説&ランチ実食

「トリプルリスク3都市プロジェクト」において、那覇市版のトリプルリスク解消レシピを開発いただいた伊是名カエ氏からは、トリプルリスク解消メニューの解説と考え方のポイントを紹介しました。

生活習慣病の代表的なリスク要因である高血圧・高血糖・高血中脂質を回避するためには、日頃の食生活の中で生活習慣を改善し、塩分・糖分・脂肪分の3つを同時ケアしていく必要があります。伊是名カエ氏は、トリプルリスク解消レシピのポイントを、調理方法を工夫すること、調味料の使用量を減らすこと、風味や食感でアクセントを加えること、などと話し、実際に開発したレシピの特徴を交えながら解説しました。

レシピ紹介の後、参加者はトリプルリスク解消メニューランチを実食。塩分・糖分・脂肪分に配慮して作られたランチメニューを食べた参加者からは「もっとシンプルな味かと思っていたが、しっかりした味付けでとてもおいしかった」「ボリュームもたっぷりで食べ応えがあった。これなら飽きずに実践できそう」といった感想が聞かれました。



トリプルリスク解消メニューについて
解説する伊是名カエ氏



トリプルリスク解消メニューを実食



提供されたランチメニュー

概要②：高血圧・高血糖・高血中脂質 3つが連鎖するトリプルリスクの危険性

次に産業医としても活躍されている首里城下町クリニック院長の田名毅医師が、「高血圧・高血糖・高血中脂質 3つが連鎖するトリプルリスクの危険性」についてわかりやすいスライドを活用して解説しました。

高血圧・高血糖・高血中脂質の3つの症状には「インスリンの働きが悪くなる」という共通の要因があります。インスリンには血糖値を下げるという働きがありますが、この働きが悪くなると、それを補うために膵臓で沢山のインスリンが分泌されます。その結果、腎臓がナトリウムの再吸収を促進し、血圧が上がります。また、肝臓で中性脂肪の合成が盛んになって血中脂質が増えたりします。高血圧・高血糖・高血中脂質のどれか1つの数値が高い、ということは、他の数値にも影響するインスリンの働きが悪くなっている状態（インスリン抵抗性）である可能性が高いのです。

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪型肥満に起因するこのインスリン抵抗性の問題によって起きるものです。「メタボ＝単に太っている」と勘違いせず、血圧・血糖・血中脂質の数値に気を配ることの大切さと、高血圧・高血糖・高血中脂質のどれか一つだけではなく、3つを同時にケアすることの重要性についてご紹介しました。

その後、伊是名カエ氏が加わり、参加者各自が計測した血圧数値を参考に、沖縄の働き世代の健康課題についてライブトークを実施。田名毅医師は産業医の立場から、「沖縄は64歳までの成人の死亡率が全国より高い。生活習慣病が原因の方も多いので、必要な情報をきちんと一人ひとりに届けることが大切です」と話し、伊是名カエ氏は「今回お話した内容を持って帰っていただき、自分や周りの人、所属する企業全体の健康を考えるきっかけにしてほしい」と呼びかけました。

会の参加者は、「社員が健康でないと会社が成り立たない。改めて健康であることの大切さを感じた」「社内で血圧が高いと言っている人は多いが、その後ろにはトリプルリスクが隠れているかもしれないと感じた。周りの人にも広めたい」などと話していました。



トリプルリスクについて
スライドを使って解説する田名毅医師



参加者も巻き込んだライブトーク

<本件に関するお問い合わせ先>

トリプルリスクを考える会 事務局 担当：池山
TEL:03-5771-5588 / FAX:03-5771-5524