

平成30年6月2日

高槻市医師会女性医師の会主催講演会

ミニレクチャー

若さを保つ食習慣

～たべものはくすりです～



高槻市医師会女性医師の会会長
医療法人 藤村診療所 院長

藤村 紫



平成4年 大阪医科大学第一内科入局

平成7年 市立枚方市民病院 糖尿病内科

平成8年 大阪医科大学第一内科 糖尿病代謝内科専攻医

平成10年 阪和住吉総合病院 糖尿病内科

平成13年 大阪医科大学第一内科糖尿病代謝内科研究生
医療法人藤村診療所 副院長

平成20年 医療法人藤村診療所 院長

平成26年より高槻市医師会 女性医師の会会長

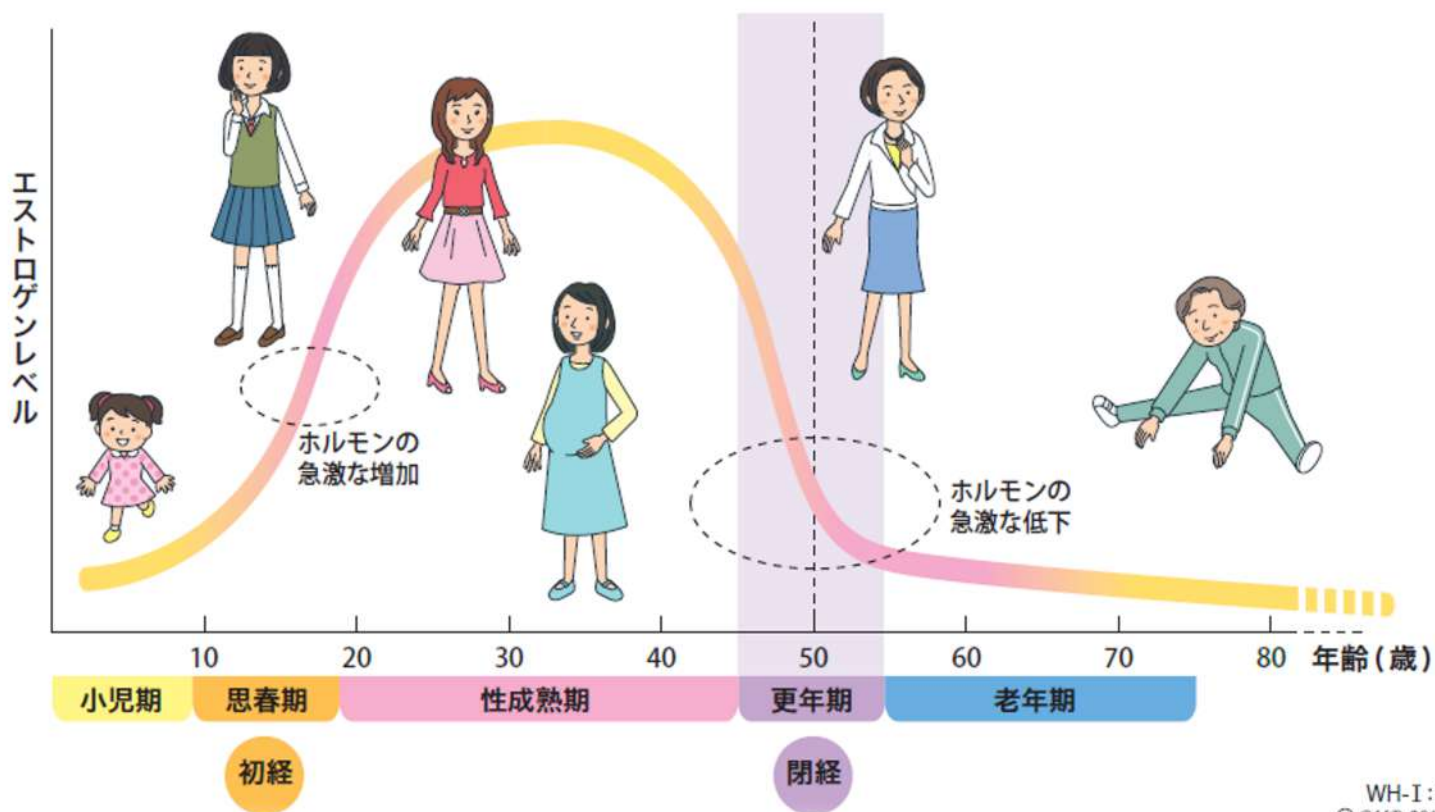
平成29年より高槻市医師会 子育て支援担当

みなさんはいつまでも
若々しくいる為の努力をしていますか？

まさか、
老化を早めてしまっていないですか？

女性のライフステージと更年期

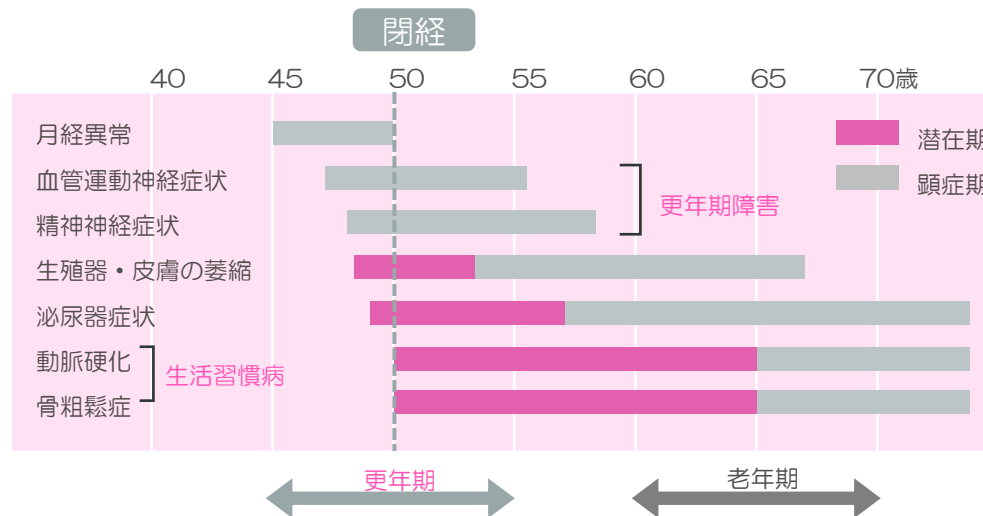
～女性の一生は、女性ホルモン(エストロゲン)の大きな影響を受けています～



WH-I:5
©GMR, 2011



閉経以降の女性における疾患リスク



閉経による女性ホルモン（エストロゲン）の低下により
様々な症状が閉経前後から閉経後10数年を経て出現する

野崎雅裕：更年期と加齢のヘルスケア, 12 (1), 128-132, 2013：一部改変

若々しいとは

<パーツの見た目のアンチエイジング>

しわがない

シミがない

肌がきれい

髪がきれい

<身体の内側から若返らせるトータルアンチエイジング>
生活習慣病のない・体内年齢の若い健康的な身体を作る事

現状維持だけでなく今以上に若返る事を目標

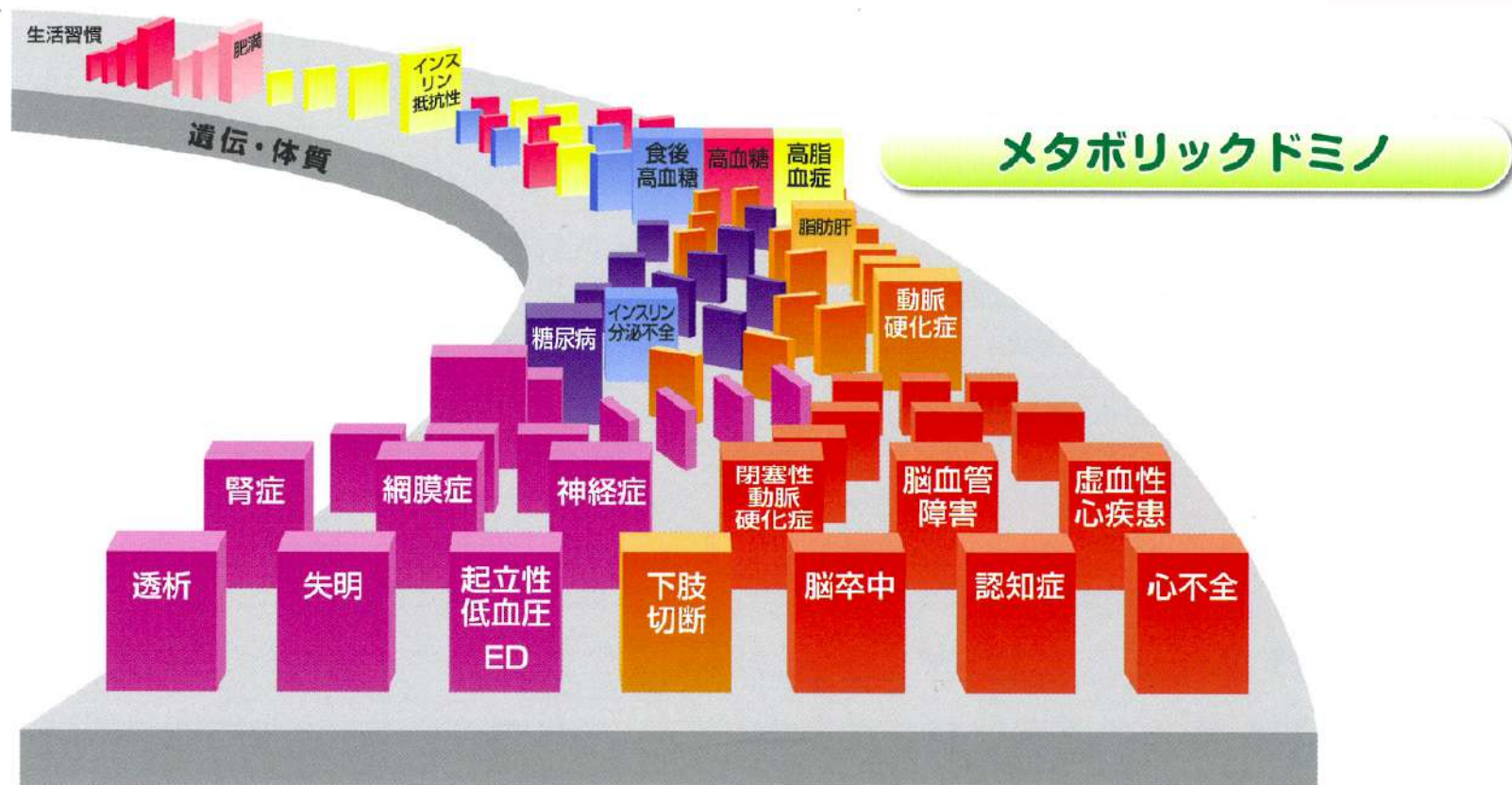
自分の健康な体内組成を知っていますか？

身長 cm
理想体重 kg

理想筋肉量 kg
理想骨量 kg
理想脂肪量 kg

その他血液、組織など

メタボリックドミノを食い止めよう！



日本臨牀 Vol.61, 1837(2003)

メタボリックドミノを進めないためにも
血圧と同じように日常の血糖値も把握してください



七大生活習慣病とは

七 大生活習慣病(七大疾病)

三大疾病

がん
(悪性新生物)

脳卒中

急性心筋梗塞

+

四つの生活習慣病

高血圧性疾患

糖尿病

腎疾患

肝疾患



正しい生活習慣とは

1. 健康的な食習慣
2. タバコ、アルコールがない生活習慣
3. 運動する習慣
4. 十分な睡眠習慣

日本での肥満を測る基準 BMI (Body Mass Index)

$$\text{BMI ()} = \frac{\text{体重 () kg}}{\text{身長 (.) m} \times \text{身長 (.) m}}$$

皆さんのBMIはいくつですか？

BMI早見表

BMI計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}} \times 10,000$$



		身長 (cm)																							
		144	146	148	150	152	154	156	158	160	162	164	166	168	170	172	174	176	178	180	182	184	186	188	190
50	24.1	23.5	22.8	22.2	21.6	21.1	20.5	20.0	19.5	19.1	18.6	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.1	15.8	15.4	15.1	14.8	14.5	14.1	13.9	
52	25.1	24.4	23.7	23.1	22.5	21.9	21.4	20.8	20.3	19.8	19.3	18.9	18.4	18.0	17.6	17.2	16.8	16.4	16.0	15.7	15.4	15.0	14.7	14.4	
54	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.8	22.2	21.6	21.1	20.6	20.1	19.6	19.1	18.7	18.3	17.8	17.4	17.0	16.7	16.3	15.9	15.6	15.3	15.0	
56	27.0	26.3	25.6	24.9	24.2	23.6	23.0	22.4	21.9	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3	16.9	16.5	16.2	15.8	15.5	
58	28.0	27.2	26.5	25.8	25.1	24.5	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.0	20.5	20.1	19.6	19.2	18.7	18.3	17.9	17.5	17.1	16.8	16.4	16.1	
60	28.9	28.1	27.4	26.7	26.0	25.3	24.7	24.0	23.4	22.9	22.3	21.8	21.3	20.8	20.3	19.8	19.4	18.9	18.5	18.1	17.7	17.3	17.0	16.6	
62	29.9	29.1	28.3	27.6	26.8	26.1	25.5	24.8	24.2	23.6	23.1	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.0	19.6	19.1	18.7	18.3	17.9	17.5	17.2	
64	30.9	30.0	29.2	28.4	27.7	27.0	26.3	25.6	25.0	24.4	23.8	23.2	22.7	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8	19.3	18.9	18.5	18.1	17.7	
66	31.8	31.0	30.1	29.3	28.6	27.8	27.1	26.4	25.8	25.1	24.5	24.0	23.4	22.8	22.3	21.8	21.3	20.8	20.4	19.9	19.5	19.1	18.7	18.3	
68	32.8	31.9	31.0	30.2	29.4	28.7	27.9	27.2	26.6	25.9	25.3	24.7	24.1	23.5	23.0	22.5	22.0	21.5	21.0	20.5	20.1	19.7	19.2	18.8	
70	33.8	32.8	32.0	31.1	30.3	29.5	28.8	28.0	27.3	26.7	26.0	25.4	24.8	24.2	23.7	23.1	22.6	22.1	21.6	21.1	20.7	20.2	19.8	19.4	
72	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.8	28.1	27.4	26.8	26.1	25.5	24.9	24.3	23.8	23.2	22.7	22.2	21.7	21.3	20.8	20.4	19.9	
74	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.6	28.9	28.2	27.5	26.9	26.2	25.6	25.0	24.4	23.9	23.4	22.8	22.3	21.9	21.4	20.9	20.5	
76	36.7	35.7	34.7	33.8	32.9	32.0	31.2	30.4	29.7	29.0	28.3	27.6	26.9	26.3	25.7	25.1	24.5	24.0	23.5	22.9	22.4	22.0	21.5	21.1	
78	37.6	36.6	35.6	34.7	33.8	32.9	32.1	31.2	30.5	29.7	29.0	28.3	27.6	27.0	26.4	25.8	25.2	24.6	24.1	23.5	23.0	22.5	22.1	21.6	
80	38.6	37.5	36.5	35.6	34.6	33.7	32.9	32.0	31.3	30.5	29.7	29.0	28.3	27.7	27.0	26.4	25.8	25.2	24.7	24.2	23.6	23.1	22.6	22.2	
82	39.5	38.5	37.4	36.4	35.5	34.6	33.7	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.3	24.8	24.2	23.7	23.2	22.7	
84	40.5	39.4	38.3	37.3	36.4	35.4	34.5	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.7	27.1	26.5	25.9	25.4	24.8	24.3	23.8	23.3	
86	41.5	40.3	39.3	38.2	37.2	36.3	35.3	34.4	33.6	32.8	32.0	31.2	30.5	29.8	29.1	28.4	27.8	27.1	26.5	26.0	25.4	24.9	24.3	23.8	
88	42.4	41.3	40.2	39.1	38.1	37.1	36.2	35.3	34.4	33.5	32.7	31.9	31.2	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	25.4	24.9	24.4	
90	43.4	42.2	41.1	40.0	39.0	37.9	37.0	36.1	35.2	34.3	33.5	32.7	31.9	31.1	30.4	29.7	29.1	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	25.5	24.9	
92	44.4	43.2	42.0	40.9	39.8	38.8	37.8	36.9	35.9	35.1	34.2	33.4	32.6	31.8	31.1	30.4	29.7	29.0	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	25.5	
94	45.3	44.1	42.9	41.8	40.7	39.6	38.6	37.7	36.7	35.8	34.9	34.1	33.3	32.5	31.8	31.0	30.3	29.7	29.0	28.4	27.8	27.2	26.6	26.0	
96	46.3	45.0	43.8	42.7	41.6	40.5	39.4	38.5	37.5	36.6	35.7	34.8	34.0	33.2	32.4	31.7	31.0	30.3	29.6	29.0	28.4	27.7	27.2	26.6	
98	47.3	46.0	44.7	43.6	42.4	41.3	40.3	39.3	38.3	37.3	36.4	35.6	34.7	33.9	33.1	32.4	31.6	30.9	30.2	29.6	28.9	28.3	27.7	27.1	
100	48.2	46.9	45.7	44.4	43.3	42.2	41.1	40.1	39.1	38.1	37.2	36.3	35.4	34.6	33.8	33.0	32.3	31.6	30.9	30.2	29.5	28.9	28.3	27.7	

肥満症診断基準2011 日本肥満学会



理想体重の求め方

理想体重 () kg =

身長 (.) m × (.) m × 22

現在の体重 () kg − 理想の体重 () kg

= kg

理想体重 早見表

早見表

身長 cm	理想体重 kg	やせすぎ	標準	太り気味	肥満
190	79.4	66.8 以下	66.9 ~ 87.3	87.4 ~	90.3 ~
189	78.6	66.1 以下	66.2 ~ 86.3	86.4 ~	89.3 ~
188	77.8	65.4 以下	65.5 ~ 85.4	85.5 ~	88.4 ~
187	76.9	64.7 以下	64.8 ~ 84.5	84.6 ~	87.4 ~
186	76.1	64.0 以下	64.1 ~ 83.6	83.7 ~	86.5 ~
185	75.3	63.3 以下	63.4 ~ 82.7	82.8 ~	85.6 ~
184	74.5	62.6 以下	62.7 ~ 81.8	81.9 ~	84.6 ~
183	73.7	62.0 以下	62.1 ~ 80.9	81.0 ~	83.7 ~
182	72.9	61.3 以下	61.4 ~ 80.1	80.2 ~	82.8 ~
181	72.1	60.6 以下	60.7 ~ 79.2	79.3 ~	81.9 ~
180	71.3	59.9 以下	60.0 ~ 78.3	78.4 ~	81.0 ~
179	70.5	59.3 以下	59.4 ~ 77.4	77.5 ~	80.1 ~
178	69.7	58.6 以下	58.7 ~ 76.6	76.7 ~	79.2 ~
177	68.9	58.0 以下	58.1 ~ 75.7	75.8 ~	78.3 ~
176	68.1	57.3 以下	57.4 ~ 74.9	75.0 ~	77.4 ~
175	67.4	56.7 以下	56.8 ~ 74.0	74.1 ~	76.6 ~
174	66.6	56.0 以下	56.1 ~ 73.2	73.3 ~	75.7 ~
173	65.8	55.4 以下	55.5 ~ 72.3	72.4 ~	74.8 ~
172	65.1	54.7 以下	54.8 ~ 71.5	71.6 ~	74.0 ~
171	64.3	54.1 以下	54.2 ~ 70.7	70.8 ~	73.1 ~

単位：kg

身長 cm	理想体重 kg	やせすぎ	標準	太り気味	肥満
170	63.6	53.5 以下	53.6 ~ 69.8	69.9 ~	72.3 ~
169	62.8	52.8 以下	52.9 ~ 69.0	69.1 ~	71.4 ~
168	62.1	52.2 以下	52.3 ~ 68.2	68.3 ~	70.6 ~
167	61.4	51.6 以下	51.7 ~ 67.4	67.5 ~	69.7 ~
166	60.6	51.0 以下	51.1 ~ 66.6	66.7 ~	68.9 ~
165	59.9	50.4 以下	50.5 ~ 65.8	65.9 ~	68.1 ~
164	59.2	49.8 以下	49.9 ~ 65.0	65.1 ~	67.2 ~
163	58.5	49.2 以下	49.3 ~ 64.2	64.3 ~	66.4 ~
162	57.7	48.6 以下	48.7 ~ 63.4	63.5 ~	65.6 ~
161	57.0	48.0 以下	48.1 ~ 62.6	62.7 ~	64.8 ~
160	56.3	47.4 以下	47.5 ~ 61.9	62.0 ~	64.0 ~
159	55.6	46.8 以下	46.9 ~ 61.1	61.2 ~	63.2 ~
158	54.9	46.2 以下	46.3 ~ 60.3	60.4 ~	62.4 ~
157	54.2	45.6 以下	45.7 ~ 59.6	59.7 ~	61.6 ~
156	53.5	45.0 以下	45.1 ~ 58.8	58.9 ~	60.8 ~
155	52.9	44.4 以下	44.5 ~ 58.0	58.1 ~	60.1 ~
154	52.2	43.9 以下	44.0 ~ 57.3	57.4 ~	59.3 ~
153	51.5	43.3 以下	43.4 ~ 56.5	56.6 ~	58.5 ~
152	50.8	42.7 以下	42.8 ~ 55.8	55.9 ~	57.8 ~
151	50.2	42.2 以下	42.3 ~ 55.1	55.2 ~	57.0 ~
150	49.5	41.6 以下	41.7 ~ 54.4	54.5 ~	56.3 ~

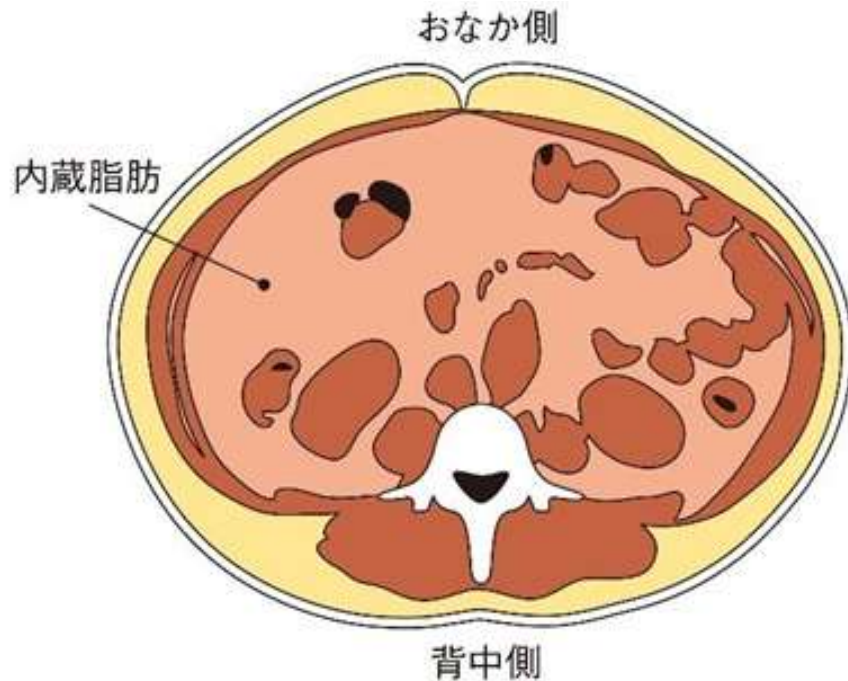
単位：kg

日本肥満学会および厚生省の判定基準

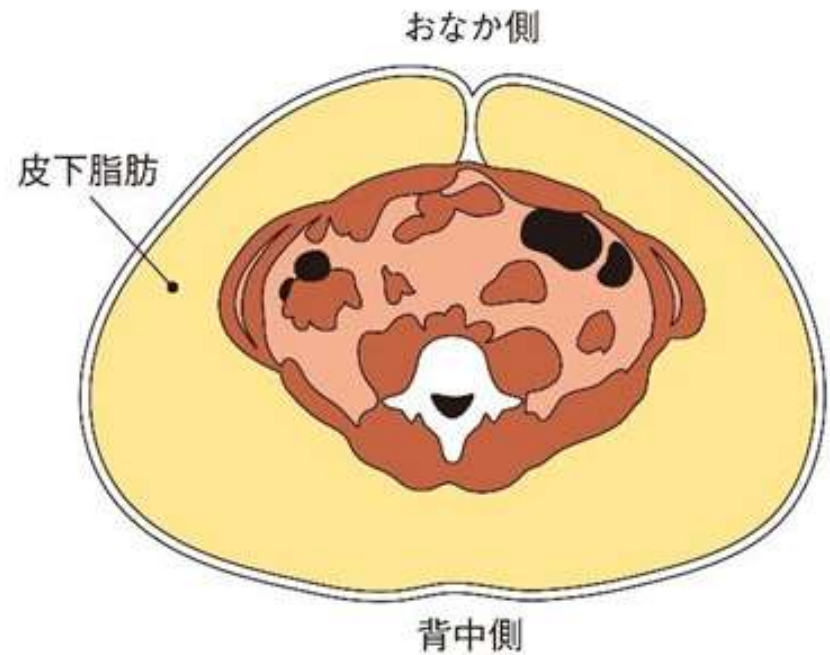


脂肪のつき方には2タイプあります

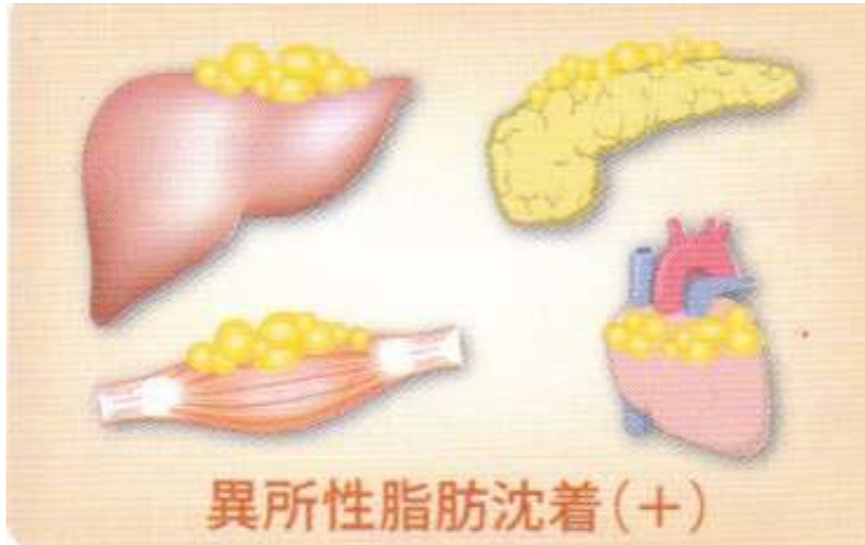
①.内臓脂肪型肥満



②.皮下脂肪型肥満



内臓脂肪はどこについてるの？



いらない脂肪を取り除くことは命を助ける
「最大の治療法」



体脂肪 1 kgのモデル



お腹についている脂肪です！

肥満に起因関連し、減量を要する健康障害

1. 2型糖尿病
2. 脂質異常症
3. 高血圧症
4. 高尿酸血症
5. 心筋梗塞、狭心症
6. 脳血栓症、一過性脳虚血発作
7. 睡眠時無呼吸症候群
8. 脂肪肝
9. 整形外科的疾患（変形性膝関節症、腰椎症）

世界の死亡リスクを高める5つの要因

1. 高血圧
2. タバコ
3. 肥満BMI25以上
4. 糖尿病
5. 塩分の取り過ぎ

(※その他…アルコール、コレステロール、大気汚染など)

Aさん

「おいしいもの食べないと生きていく意味がないやろ、先生！」

人間は生きるために食べるべきであって
味覚を楽しむために食べてはならない。
ガンジー

Bさん

「先生！食べるのだけが楽しみやねん」

生きるために食べよ、
食べるために生きるな。

ソクラテス



Dr.藤村が毎日言っている言葉

健康に生きるために食べてください
食べて不健康にならないでください

もったいないからとゴミ箱に捨てずに食べるのは自分の口をゴミ箱にしているのと同じです ⇒欲望という名のゴミ箱

身体は食べたもので作られています 1番のくすりは「食事」です

- 病気を作らない食事
- 病気を減らす食事
- 標準体重に近づく食事



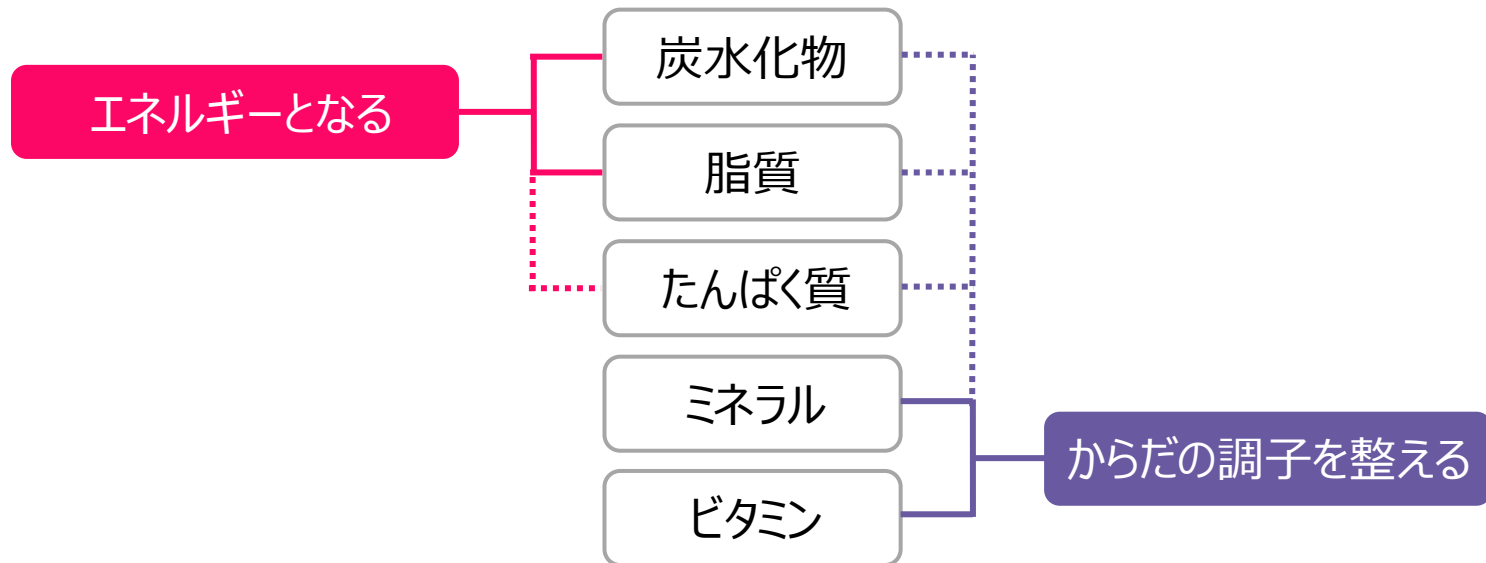
**古き良き日本食へ！
これが、若さを保つ食事！**



若さを保つために必要な栄養素

炭水化物を指示エネルギーの50～60%、たんぱく質を標準体重1kgあたり1.0～1.2g、残りを脂質でとるようにしましょう。

■ 栄養素の種類と働き



____さんの1日の適正な摂取エネルギー量 (健康に暮らせる量)

() kcal =

() kg × () kcal / kg

理想体重

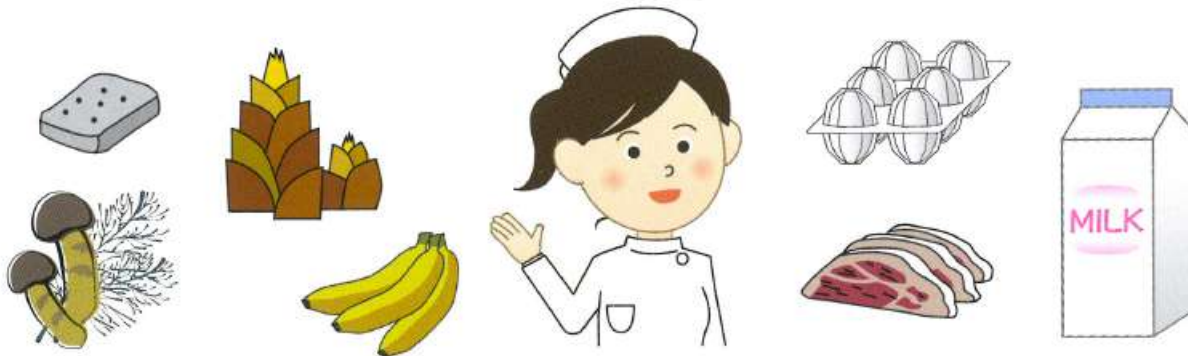
どれだけ動いているか

皆さんの行動パターンはどれでしょうか？

- 動く量 < 食べる量 = 肥満
- 動く量 = 食べる量 = 標準体重
- 動く量 > 食べる量 = 痩せ

1日のバランスのいい食事のとり方

- **1日3食**とる。
- **主食はむしろ適量**をとる。
- **副食**（魚・肉・豆腐・卵など）は**1食に必ず1皿**
- **野菜は毎食**とる。
- **牛乳・果物は決められた量**をとる。
- **油を使った料理は1日に2品まで**にする。
- **嗜好品**（アルコール・菓子）は**毎日とらず、決められた量以下**にする。
- **こんにゃく、タケノコ、海藻、きのこ、寒天**など、**カロリーが少なく繊維の多い食品**を選ぶ。



10食品群チェックシート

10食品群チェックシート											
	肉	卵	牛乳	油	魚	大豆	緑黄色野菜	芋	果物	海藻	○の合計
1日目											
2日目											
3日目											
4日目											
5日目											
6日目											
7日目											

熊谷修, 他, 日本公衆衛生雑誌, 2003; 50: 1117-1124. に基づいています



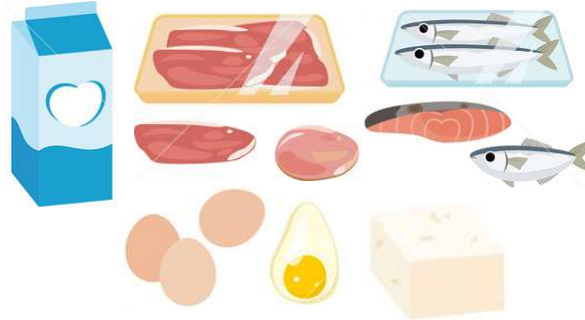
食べる順番

①食物繊維 → ②たんぱく質 → ③炭水化物

例：野菜、海藻、きのこ、
こんにゃく

例：魚介、肉、卵、大豆と
その製品、牛乳、乳製品

例：穀物、いも、豆（大豆を
除く）、くだものなど



バランスのよい、規則正しい食事を心がけましょう。また、食べる順番（下記①～③の順）を工夫することで、食後血糖値の上昇を抑えることが期待できます。

塩分は控えめに

塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となり、**高血圧は動脈硬化の原因**ともなりますので、塩分はできるだけ控えめ(1日の摂取量 6g 未満)にしましょう。

日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2009」より

おぼえておきましょう！

食塩量 (g) = ナトリウム量 × 2.54





参考：『生活習慣病予防のための食べ方ナビゲーション たべナビ君』吉池信男、玉川ゆかり、中神聡子共著
(独立行政法人国立健康・栄養研究所)







菓子パンはパンでなく、お菓子です！



老年症候群における、身体的状態を表す用語

フレイル

健常な状態と要介護状態の中間の状態（身体的、精神・心理的、社会的側面を含む）だが、しかるべき介入により再び健常な状態に戻る状態

サルコペニア

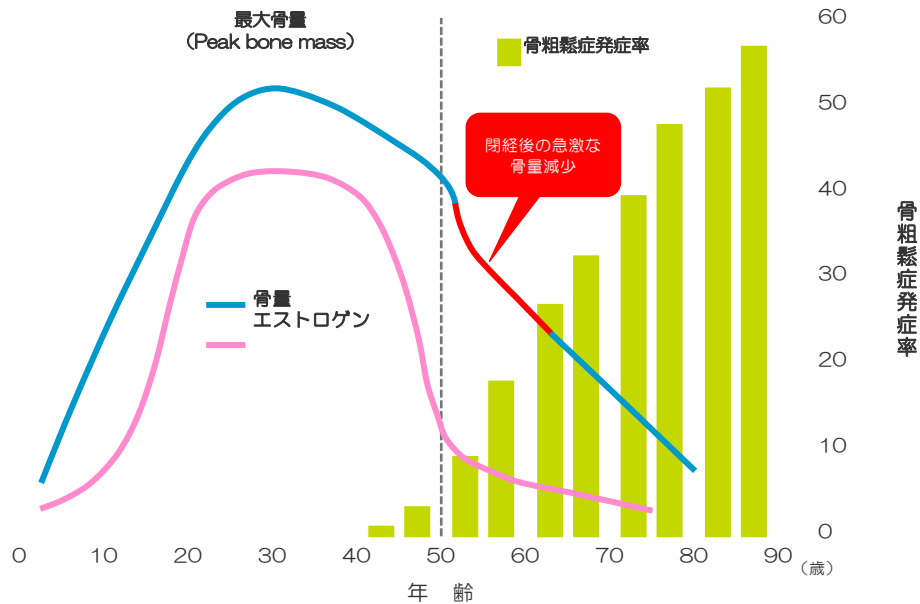
加齢等に伴って生じる骨格筋量と骨格筋力の低下

ロコモティブ
シンドローム

運動器（筋肉・骨・関節など）の障害による要介護の状態や要介護リスクの高い状態

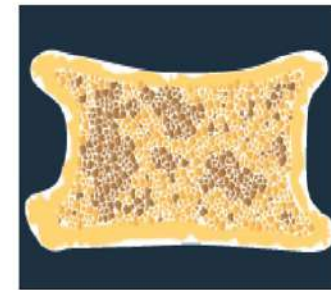


女性の加齢による骨量の変化と骨粗鬆症



藤田拓男：臨床婦人科産科 43 (7), 677 (1989) より改変
山本逸雄：Osteoporosis Japan 7 (1), 10 (1999) より改変

(正常の腰椎)



(骨粗鬆症の腰椎)



女性では閉経後に急激に骨量の減少がみられます



健康な骨を維持するために摂りたい食材

Ca カルシウム…骨の形成や維持に欠かせない栄養素です。(食品から700-800mg)

D ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける働きをします。(10-20μg)

K ビタミンK…骨の中のたんぱく質を活性化し、骨の形成を促します。(250-300μg)

※()は、骨粗しょう症患者さんの1日の目安です。

卵・乳製品 常備しておきたい

Ca 220mg  牛乳(1杯) 200g	Ca 220mg  スキムミルク 20g	Ca 120mg  ヨーグルト 100g	Ca 78mg  粉チーズ 6g	K 7μg  卵(1個) 50g
---	--	---	--	--

野菜・きのこ

Ca 22mg K 39μg  キャベツ 50g	K 48μg  ブロッコリー 30g	Ca 24mg K 90μg  にら 50g	Ca 33mg K 57μg  クレソン 30g	Ca 45mg K 300μg  納豆 (1パック) 50g	Ca 30mg K 8μg  豆乳(無調整) 200g
Ca 80mg K 125μg  菜の花 50g	D 2.5μg  まいたけ 50g	Ca 39mg K 216μg  ほうれん草 80g	Ca 14mg K 64μg  せり 40g	Ca 120mg K 13μg  厚揚げ 50g	Ca 24mg  おから 30g

大豆製品 常備しておきたい

小魚・海藻・乾物 常備しておきたい

Ca 24mg  いりごま 2g	Ca 50mg K 29μg  ひじき(乾燥) 5g	Ca 52mg D 6.1μg  ちりめんじゃこ 10g	Ca 15mg  あおぎ 3g	Ca 50mg  切り干し大根 10g	Ca 110mg D 0.9μg  煮干し 5g
---	---	---	---	--	---

魚介類

Ca 175mg  シシャモ 50g	Ca 22mg  あさり(水煮缶) 20g	D 4.4μg  いくら 10g	D 19.8μg  紅鮭(一切れ) 60g	D 6.3μg  鯖(一切れ) 90g
--	---	--	--	---

※食事制限のある方は、医師または栄養士に相談してください。

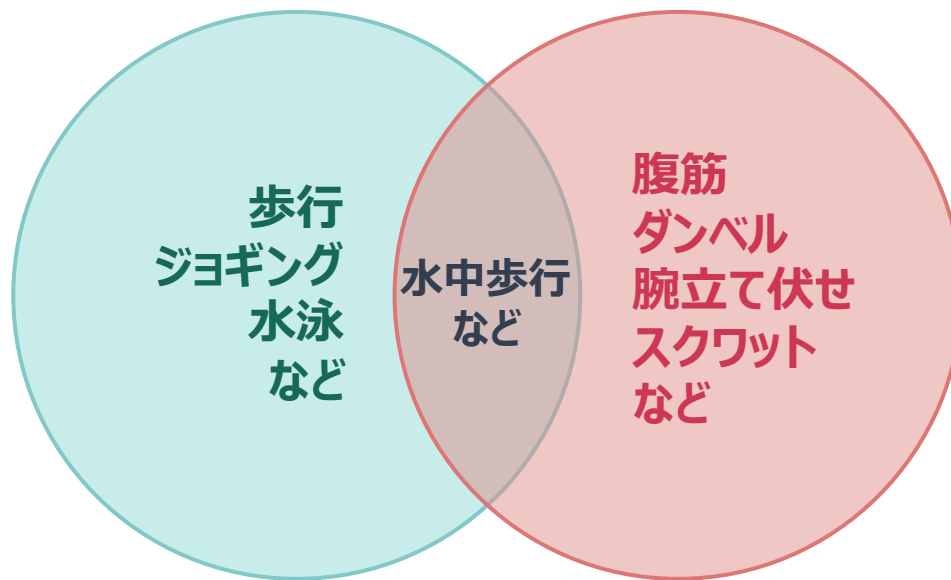
(17年3月印刷) KYO-HA
BON23006A01



運動療法について

有酸素運動

レジスタンス運動



有酸素運動

酸素の供給に見合った強度の運動で、継続して行うことによりインスリン感受性が増大する

レジスタンス運動

おもりや抵抗負荷に対して動作を行う運動で、強い負荷強度で行えば無酸素運動に分類されるが、筋肉量を増加し、筋力を増強する効果が期待できる



運動のコツ

主な運動

ウォーキング



ストレッチ



腕の筋力アップ

1回3~5秒間を10回



生活の中に取り入れることができる運動

つま先立ちの繰り返し



スクワット



階段の利用



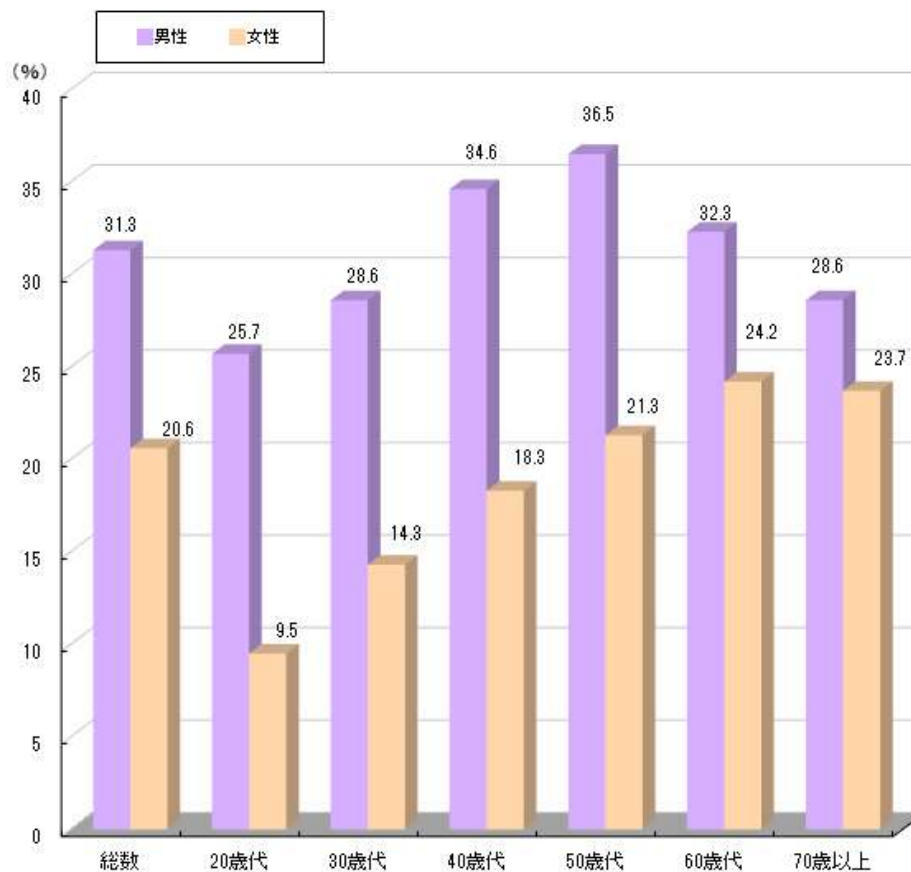
歩数と予防できる病気

2000歩	寝たきり
4000歩	要支援、要介護、認知症、心疾患、脳卒中
7000歩	動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
7500歩	筋減少症、体力の低下（特に75歳以上）
8000歩	高血圧、糖尿病、脂質異常症、 メタボリック症候群（75歳以上）
9000歩	高血圧（正常高値高血圧）高血糖
10000歩	メタボリック症候群（75歳未満）
12000歩	肥満

健康長寿医療センターNEWS



■ 肥満者の割合(20歳以上)



注:妊婦を除いた統計。

肥満度はBMI (Body Mass Index) を用いて判定。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 [kg]} }{\text{身長 [m]}^2}$$
 18.5未満 : 低体重 (やせ)
 18.5以上25未満 : 普通体重
 25以上 : 肥満

<厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」/平成28年>