

## 私のメタボリックポイステ体験談

平成19年5月、大田原市で毎年実施している健康診断を受けました。その結果から10月に第1回目の個別面接を受けました。身長160cm、体重87kg、腹囲96.8cmの結果に自分でもびっくりでした。検査所見も1項目該当し、メタボリック症候群の予備群との事でした。「このままではいかん！何とかしなければ・・・」という思いから、2次検診、生活改善講座の誘いを受け、参加しました。講座での説明によると、肥満になると内臓脂肪の蓄積から分泌される悪い物質が増えて、血管の炎症や血栓を作りやすい状態を起こし、さらに動脈硬化を抑える良い物質が減少し、動脈硬化が進みやすくなり、そのために心筋梗塞や脳卒中などの危険性が高くなるという話を聞き、まだ健康で好きな釣りやドライブなどで楽しみたいと思っていましたので、市の保健指導や検査を受けました。

講座の中で、企画された国際医療福祉大学での夜間の運動講座にも約4カ月参加し、同じ仲間多数とメタボリックポイステ運動に心地よい汗を流しました。それと平行して昨年7月から自分でもほぼ毎日、朝5時から約1時間程度ウォーキングを始めました。1分間に130歩から140歩くらいで歩き、1日平均1万歩以上を目標に、現在も励んでいます。

また、生活習慣病予防のためには食生活の面でも、食物繊維を1日25g以上摂る事により、高脂血、高血糖の場合でも食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれる、糖質の吸収を遅らせる事でインスリンが一度にたくさん出なくなり、血糖とインスリンのバランスがよくなる等の指導を受けて、早速野菜を多く摂る事や、今まで茶碗1杯食べていたご飯を自分の基準量の計算から、150gぐらいにし、見た目も満足できるよう小さい茶碗に換えました。野菜の量を食べる事で、空腹感は満たしています。一番悪いのは間食をすることです。いくら運動をしても間食をすると運動の効果は出ません。また、夕食は、睡眠前2～3時間前には摂ることです。これらは出来る限り守る事が必要で、私は気をつけています。その結果、現在の体重は58kg、腹囲80.0cmまでになりました。

血糖値やインスリン量も正常値になってきました。今後も更に市の保健指導を受けながら健康づくりに邁進して行きたいと考えております。

また今まで受けた運動講座や、生活改善講座は19年度のみという事で、せっかくメタボイステ効果が現れてきましたし、参加者同士うちとけ和気あいあい楽しみながら互いに一つの目標に向かって勉強したり、快い汗を流したりしてきましたので、ここで終わってしまうのは残念であり、一人では、「今日は疲れているから」「今日は天気が悪いか、明日頑張ればいい」など多くの理由をつけて休み、甘えが出てしまいそのうちに何もなくなってしまい、元の体にもどってしまいます。今までの努力頑張りが無駄になってしまいます。再度行政に同じ講座の開催希望をする事は無理な話です。行政におんぶに抱っこという事は昔の話であり、困った時に指導助言をいただくのが、行政であると思います。

今の時代「健康は自らの手で」の考えから講座に参加している仲間と協議し、これから先も健康な身体を維持する為に運動や食生活について一緒に学び続ける事を目的に「大田原市メタボイステ推進連絡会」を5月に発足させ、二度とメタボリック症候群にならないよう毎月講座を開設しております。もしもメタボリックに該当した時は、即ポイステする事で頑張っております。

これから運動を始める方は、目標を数カ月先に置き、少しずつ焦らず出きる事から始めると良いと思います。運動の効果は4ヶ月過ぎないと出てきませんので、あきらめないで続けて欲しいと思います。必ずその努力に対し数字が証明してくれます。「継続は力なり！」です。

私は以上のような事を実践し、メタボリックをポイステしました。これまで頑張っ続けてできましたのも行政の指導や、仲間の方々の協力のお陰です。心から感謝しております。同じ仲間の方々、今後も一緒に頑張りましょう！