

## 歩数を測ることから始めよう ウォーキングでメタボ対策

総歩数/スタスタ歩く時間	予防・改善の可能性のある病気や状態
2000 歩/0 分	寝たきり
4000 歩/5 分	うつ病
5000 歩/7.5 分	要支援・要介護 認知症 心疾患 脳卒中
7000 歩/15 分	がん 動脈硬化 骨粗鬆症 骨折
7500 歩/17.5 分	筋減少症 体力の低下
8000 歩/20 分	高血圧 糖尿病 脂質異常 メタボ (75 歳以上)
9000 歩/25 分	正常高値血圧 高血糖 (糖尿病一歩手前含む)
10000 歩/30 分	メタボリックシンドローム (75 歳未満)
12000 歩/40 分	(皮下脂肪がたまった) 肥満

中之条研究 1年の1日平均の身体活動からわかる予防基準一覧より (一部改変)  
\*中強度の活動時間を言い換えています

運動は腸の周りについてくる内臓脂肪(メタボのメインキャスト)を減らすのに非常な効果があります。第一歩は地味ですが、現状把握とウォーキングの目標設定です。現状把握とは自身の歩数を知ることですが、今は多くの方がスマホを使っておられますね。スマホには歩数を測る機能が大抵ついていて、ぜひ日々の歩数がどんなものか見てみてください。目標については毎日1万歩！とかテレビ等でよくお聞きになるでしょう。この目標のもとになっているのは、日本で多数の人を観察調査した中之条研究の成果です。それによると、ウォーキングにはメタボ改善だけでなく、その歩数に応じて様々なご利益があります。車通勤でデスクワークの場合、1日2千歩程度の方もおられます。ああ1万歩なんて目標は遠くに霞んで見えませんか、と気持ちが萎えるかもしれませんが、その前に[表]をご覧ください。

あと1-2千歩で新に得られるご利益があるのでは？ そのご利益をゲットして、おもむろに次のご利益を目指すというのはいかがでしょうか。歩数を測っているうちに、自分の歩く速度(平均的にはスタスタ10分で1千歩)や、特定曜日の歩数もわかり、目標到達への勘所が掴めてきます。

最後に、近年のウォーキング研究結果は私達により優しいメッセージを伝えてくれています。連続歩行でなくとも10分程度の細切れ運動の積み重ねでも大丈夫！や今年報道された最新情報、週に2日だけ8千歩を超えるウォーキングをすれば毎日8千歩に匹敵する効果があります等は、週末だけなら時間が取れますが…という方を勇気づけてくれます。適正な血圧や飲酒量は研究が進むごとに厳しくなる一方、本当にありがたいことです。

いつのころからかメタボという言葉が定着しました。メタボ体型の状態から高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病が生じ、それが『脳卒中や心筋梗塞など重大な健康事故につながりますよ。』メタボの『予防と脱却にはダイエットと運動が大事ですよ』というのも常識に近いのかもしれませんが。

とはいえ、“以上、めでたし、めでたし！”とは問屋がおろしません。

わかっちゃいるけど始まらないのが生活習慣の改善。逆に夏休みの宿題のごとく、手がついた時点でメタボ対策は半分達成と言えるかもしれません。**今回は運動(ウォーキング)について取り上げてみましょう。**



総合内科部長  
田淵 新

# 高校生の1日看護体験

看護部では今年も大阪府の依頼を受け高校生の「1日看護師体験」を実施しました。

6名が参加され、ユニフォームに身をつつみ、最初は緊張の様子でしたが、患者さんと接する看護師の姿を見て、「自分の思っていた仕事とは違う。看護師さんたちが楽しそうに働いていた」「自分も看護師になりたい」などの意見が聞かれました。また、新人看護師との語らいでは「専門学校か看護大学のどちらがいいですか」「何故看護師を目指したいと思ったのですか」「仕事のやりがいがありますか」「仕事を辞めたいと思ったことありますか」等熱心に質問していました。今回の体験から看護師の仕事を知ってもらい進路決定の選択肢になれば幸いです。



## 鯖缶で簡単☆冷や汁

[材料(4人分)]

鯖味噌煮缶 1缶  
きゅうり 2本  
木綿豆腐 200g  
すりごま 大さじ2  
味噌 大さじ3~4  
出汁 400ml  
塩 ふたつまみ  
大葉、みょうが 適量



暑さで食欲の落ちやすいこの季節、この一皿で栄養満点！鯖缶で簡単に作れる冷や汁の紹介です。トースターやグリルでひと手間加えて、香ばしさアップ。火を使わなくても作れるのが嬉しいですね。

栄養科 友近花菜

作り方

1. きゅうりは輪切りにして塩をまぶして数分おき、水気を絞る
2. くっつかないホイルに味噌を広げ、鯖缶の具だけ並べ、トースターやグリルで3分程度焼く
3. 焼いた鯖をほぐし、鯖缶の汁、焼いた味噌を混ぜ、出汁を少しずつ入れながら味噌を溶かし、きゅうり、豆腐、すりごまを入れる
4. よく冷やし、刻んだ大葉やみょうがを乗せる

## 枚方公済病院

### 理念 医療への貢献と奉仕

#### 基本方針

- 地域における中核病院として、快適な療養環境と高度な医療を提供する。
- 患者さんの立場を尊重した合理的かつ安全な医療を行う。
- 病院は働き甲斐のある職場を整備し、職員は知識と技術の研鑽に励む。
- 強く、優しく、頼れる病院を目指す。