

2020-2022

マイシン総務部発行 R6.5.15 山田調べ

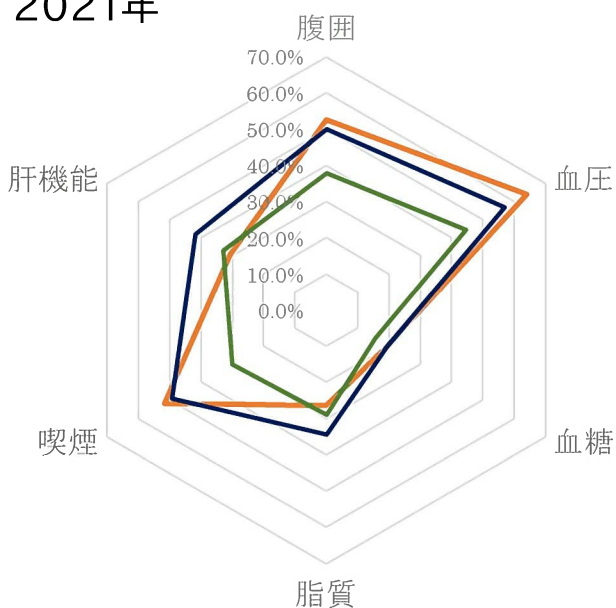
# ヘルスアップ通信簿報告

協会けんぽ愛知支部より

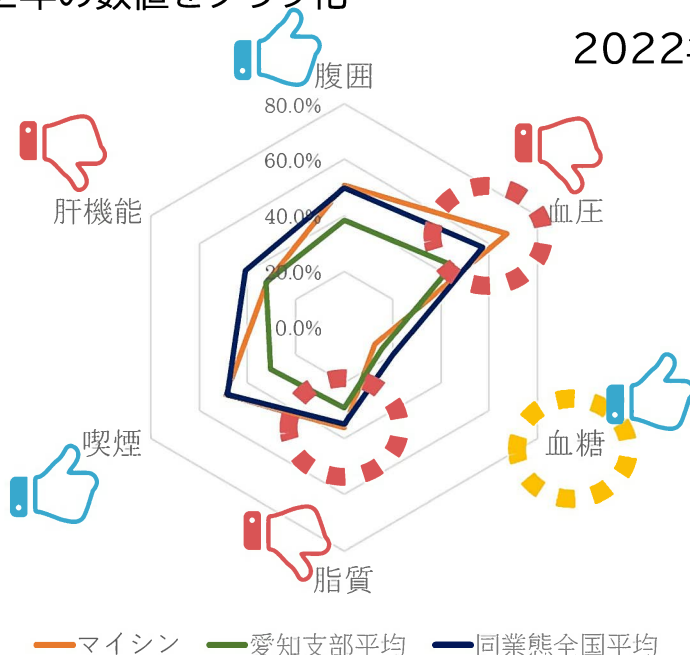
【ヘルスアップ通信簿】とは、協会けんぽ愛知支部オリジナル！皆さんの健診結果や医療費のデータを企業ごとに分析し、愛知県内企業全体や全国同業他社と比較したものです。項目ごとに同業種とのランキングもあり、課題も見つけやすく企業の健康度診断と呼べるものです。（抜粋して報告させていただきます。）

## 2021年と2022年の数値をグラフ化

2021年



2022年



2021年	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均	2022年	マイシン	愛知支部平均	同業態全国平均	差	
腹囲	52.6%	37.9%	50.1%	腹囲	50.9%	38.4%	50.0%	腹囲	-1.7%
血压	64.0%	44.6%	56.9%	血压	67.2%	44.5%	57.1%	血压	3.2%
血糖	19.7%	15.5%	19.7%	血糖	12.6%	15.5%	19.9%	血糖	-7.1%
脂質	26.3%	28.9%	34.5%	脂質	36.2%	29.0%	34.8%	脂質	9.9%
喫煙	51.8%	29.9%	49.2%	喫煙	49.1%	30.4%	48.5%	喫煙	-2.7%
肝機能	30.7%	33.0%	41.8%	肝機能	31.9%	32.4%	40.7%	肝機能	1.2%

今回頂いた結果では、腹囲・血糖代謝・喫煙は昨年より改善しました。また、血管の弾力性が失われたり、網膜や末梢神経に悪影響を及ぼすと言われていた血糖代謝が大きく改善されています。愛知支部平均よりも良い結果には失礼ながらちょっと驚きました。さて、今年4月、腹囲に関するニュースが目が留まりました。まだ、正式には決まっておりませんが、新基準案が提出されています。男性は83cm、女性は77cm以上が望ましいという厳しい数値です。（今は、男性85cm女性90cmです。）さて、問題は、血压・脂質です。悪化の一途をたどっています。特に脂質の悪化が目立っています。そこで、脂質の代謝に関して裏面にまとめてみました。（血压に関して：本社健診バスは2階で上がったらすぐの測定なので、測定方法を検討して頂けるよう依頼しています。）

# 脂質の代謝(ざっくり)

## ミトコンドリアに注目

**脂肪** (動植物の油のうち常温で固体のもの)

↳ 油脂の成分 / トリグリセリド (中性脂肪)

↳ 融ける温度が高い 動物の油脂 (飽和脂肪酸)

↳ 融ける温度が低い 植物の油脂 (不飽和脂肪酸)

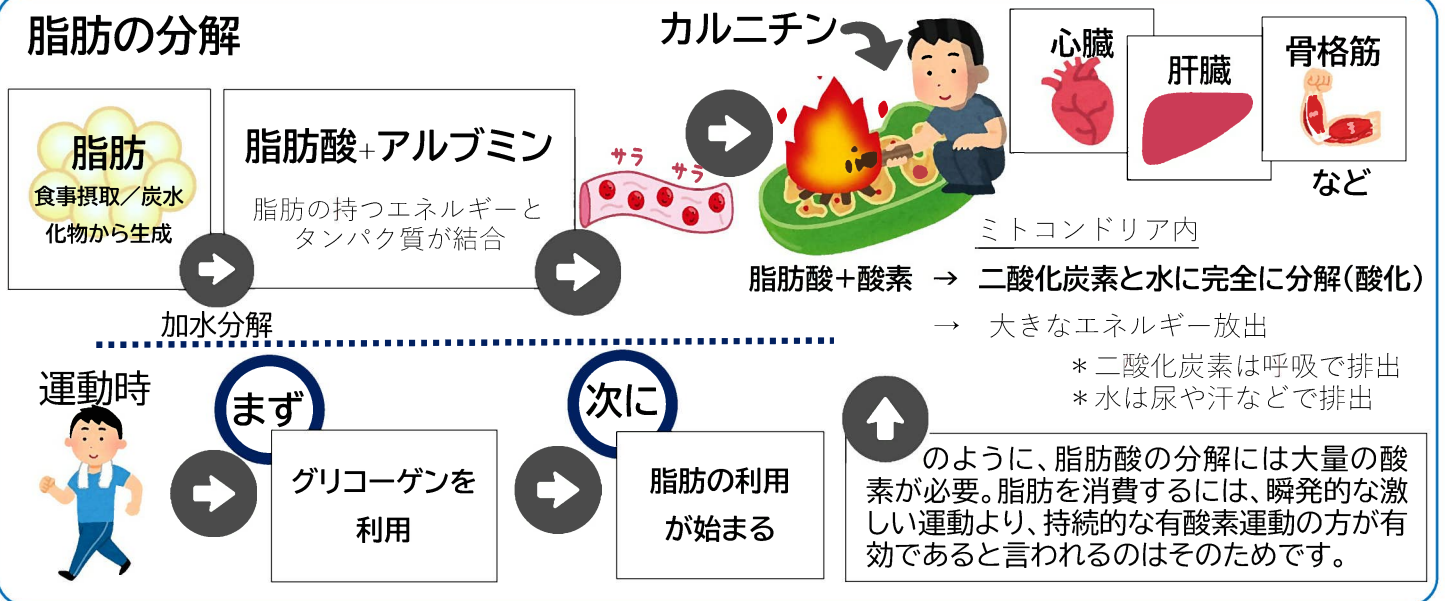
三大栄養素から得られるエネルギーで一番大きく、炭水化物やたんぱく質の2倍以上(上記表)。エネルギー貯蔵物質のグリコーゲン(せいぜい24時間分のエネルギーしか貯蔵できない)の約6倍ものエネルギーを蓄える事が出来る。体の機動性を損なうことなく大量のエネルギーを貯蔵するのに最も適した生体物質です。また、普通の成人で数か月間食べなくてもよいくらいのエネルギーが蓄えられています。グリコーゲンは短期的な貯蔵、脂肪は長期的かつ大量の貯蔵ができます。

表1. 三大栄養素から得られるエネルギー

栄養素	利用可能なエネルギー (kcal/g)
タンパク質	4.1
脂肪	9.3
炭水化物	4.1

(ハーバー「生化学」21版、53章より)

### 脂肪の分解



### ミトコンドリアにせっせと働いてもらう

- 質を上げる・量を増やす -

使う分だけ  
燃やします

残りは  
とっこ

**注目**



**褐色脂肪細胞**

ミトコンドリアが多く、鉄を含むから褐色に見えます。白色とは逆に脂肪を燃焼して熱を生成。残念ながら加齢で減る。

**量**



**筋トレ**

筋肉量が増える → 褐色脂肪も増えるからミトコンドリアも増える → 代謝もUP

**白色脂肪細胞**



脂肪蓄積タンク  
肥大しきると、分裂して増える

\* 肥大しなければ、内臓保護などしている、大切に重要な存在。

使う時に  
脂肪を渡  
します。

**質**

短時間の  
寒冷刺激



サウナOK。  
苦手な人は、お風呂の最後に冷たいシャワーを足にかけただけでも。

**質**

心拍数を上げる



心拍数を上げる = 酸素をたくさん体に取り込む。脂肪燃焼には酸素を大量に使うので、効果有。会話 OK ゼーハー必死は逆効果。

**余談**

**ベージュ脂肪細胞**



寒冷刺激が長期にわたる時、大量に出現して熱を生成。冬の寒さは大事。