

# 新聞・雑誌から見る現代日本

しんぶん ざっし み げん だい に ほん

## ■ 第28回 ■

### メタボリックシンドロームへの取り組み

このコーナーでは、新聞・雑誌の記事を通して現代日本事情の紹介をするとともに、日本語を教える先生方が新聞・雑誌の記事などの生教材をどうやって教材化し、中・上級の日本語の授業にどう活用できるかを提案していきます。今回はメタボリックシンドロームに関する記事を取り上げ、実際の教室活動の流れにそって質問と記事を提示しました。

「読む前に」の部分は、記事に関する背景情報を提供することで、学習者がいきなり記事を読むのではなく、読む準備ができるようにすることを目的にしています。「読む前に」の質問は、学習者が話題に関してどんな情報やイメージを持っているかを引き出したり話し合ったりすることで、記事を読む意欲を高めることを狙っています。

「読もう」の部分は、ざっと目を通して大意を把握したりキーワードを取り出したりする大まかな読み方や、表現や構文を押さえて読む精密な読み方が含まれます。この部分の質問は、読み進めていく過程で必要なストラテジーの意識化を促しています。

「読んだ後で」の質問は、学習者が読んだ記事の内容を整理し、自分の頭の中に作り上げたイメージを表現したり記事への反応を他の学習者と交換したりできるようにすることを目的にしています。

#### 読む前に

みなさんは2008年をどのように迎えられましたか。

年末年始ご家族や友達と集まって会話や食事を楽しんだあと、「ちょっと食べ過ぎたかなあ」と少し体重を気にしている方もいるかもしれませんね。

体重というと、ここ2～3年日本では肥満が話題になることが多く、特に将来病気になる可能性が高い太り過ぎの人についてメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)という言葉でメディアに取り上げられることが多くなりました。10年ぶりに改訂されこの1月に刊行されたばかりの『広辞苑(第6版)』にもこの語が加えられました。略語である「メタボ」も日常的に使われています。

では、このメタボとは具体的にどのような状態を指すのでしょうか。日本では、ウエストサイズ(腹囲)が成人男性で85cm以上、女性で90cm以上あって、血中脂質、血圧、血糖値のうち二つ以上が基準値を超えている場合と定義されています。

このような肥満を放置すると、糖尿病などいわゆる生活習慣病につながり医療費がかさみ、個人のみ

ならず企業等組織や国にとっても大きな負担になります。この問題は、日本に限らず多くの国でも問題になっていて、2020年ごろには喫煙が原因で亡くなる人より肥満が原因で亡くなる人のほうが多くなるだろうとの予測もあります。日本ではこの問題にどう取り組もうとしているのか、今回は昨年10月読売新聞に掲載された記事の一つを読んでみましょう。

質問1: みなさんは肥満についてどう思いますか。

ウェブサイトや図書館で調べたあと、クラス全体で話し合ってみましょう。

#### 読もう

質問2: この記事のキーワードは何でしょうか。全体を読んで三つ選ぶとすれば、どの語を選びますか。

質問3: 見出しに「薬飲む前に生活変えよう」とありますが、これと同じ意味の文はどれですか。記事の中から探して書いてください。

質問4: この記事を二つの部分に分けるとすれば、どこで分けますか。二つ目の部分の最初の段落の始まりの語を書いてください。

## 医療ルネサンス

No.4209

「健康ですか」と尋ねられれば、健康だと思つ。千葉県船橋市の女性A子さん(58)は身長152センチ、材で体重は67キロ・㌘と、ふくよかではあつたが、元気に暮らしてきた。

今年3月、市の健診を受けると、血糖値と血圧にチェックがついて結果が戻ってきた。「血糖値が高かつたのは初めてで、驚きました」

健診を受けた三咲内科クリニック(同市)を受診すると、院長の栗林伸一さんから「食生活を改めて、数値を改善させましょう」と言われ、栄養士の面接指導を4回受けた。

気持ちを入れ替え、どらやきやケーキなどの間食を控え、食事では野菜や海藻を多く取るようにした。朝晩の犬の散歩も欠かさず行った。約半年間で20キロ減量すると、血糖値や、やや高



## メタボリックシンドローム

・・・4

# 薬飲む前に生活変えよう

めだつた血圧は正常範囲に落ち着いた。

「減量すると、本当に数値が良くなるんですね」

来年度から、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を狙った新しい健康診断「特定健診」が、40歳を対象に始まる。腹

囲(男性85センチ、女性90センチ以上)、血圧、血中脂質、血糖の検査などが課せられる。

腹囲に加えて、一つでも異常があれば、主に「動機づけ支援」の対象になり、原則1回、保健師など専門職と面接して生活習慣改善の指導を受ける。二つあ

ば、40歳から64歳は「積極的支援」ということで、3ヶ月、面接や電話などで継続的な指導となる。検査数値がさらに高いと、医療機関の受診が勧奨される。

新しい健診制度は、A子さんのように、病気が進ん



適切な食生活への関心を高めるため、行政も様々な参考情報を提供している。厚生労働省と農林水産省がまとめた「食事バランスガイド」

### 医療機関への受診を勧められる基準

- 【血糖】空腹時126mg/dl以上、平均的な血糖値(HbA1c)6.1%以上
- 【脂質】中性脂肪300mg/dl以上、HDLコレステロール35mg/dl未満
- 【血圧】最大 140mmHg以上、最小90mmHg以上  
(特定健診・保健指導のプログラムによる)

ドロームから脱することを狙ったものだ。ただ、生活習慣の変更は型どおりの指導だけでは難しい面もあり、数値を下げるために、必要以上に投薬が広がることを懸念する声も出ている。

栗林さんは「内臓脂肪は、適切な食事と運動習慣を身につけることで減るので、投薬の前に、まず、生活習慣を改める指導と努力が不可欠です」と話す。

今年から11月14日が世界糖尿病デーとなった。各国で、予防に向けた啓発活動が本格的に始まる。メタボリックシンドロームの診断基準を巡っては、男性の腹囲の基準が諸外国に比べて厳しいなど、専門家から異論もあるが、健診の数値を参考に生活習慣を見直すきっかけにする意義はある。

(利根川昌紀)  
(次は「がん検診」)

過去の記事は <http://www.yomiuri.co.jp/iryuu/medi/renai/> でご覧になれます

質問5:

(1) 特定健診とはどのようなものですか。記事の内容をもとに次の表を完成させましょう。

対象となる人 たいしやう		主な検査項目 おも けん さ ころもく	
目的 もくてき			
検査結果への 対応 けん さ けつ か たいおう	①腹囲以外に異常が一つの場合 ふく い い がい い じやう ひと ば あい		
	②腹囲以外に異常が二つの場合 ふく い い がい い じやう ふた ば あい		
	③検査数値がさらに高い場合 けん さ すう ち たか ば あい		

(2) 知り合いの男性B男さんは、45歳で、腹囲91cm・空腹時血糖120mg/dl・平均的な血糖値5.5%・中性脂肪280mg/dl・HDLコレステロール35mg/dl・血圧最大値145mmHg同最小値92mmHgです。(1)で完成した表の①～③のどれになりますか。

読んだ後で

質問6: 肥満の問題をなくすために、みなさんはどうすればいいと思いますか。みんなで話し合ってみましょう。そのあとで、自分の意見を書きましょう。

<解答例>

質問1: (省略) 質問2: メタボリックシンドローム、生活習慣改善、特定健診  
質問3: 投薬の前に、まず、生活習慣を改める指導と努力が不可欠です。 質問4: 「来年度」  
質問5:

(1)

対象となる人 たいしやう	40歳から74歳までの人 さい さい ひと	主な検査項目 おも けん さ ころもく	腹囲、血圧、血中脂質、血糖 ふく い けつ あつ けつ ちゆう し しつ けつ とう
目的 もくてき	生活習慣を改め、メタボリックシンドロームから脱する。 せいかつ しゆう かん あらた		
検査結果への 対応 けん さ けつ か たいおう	①腹囲以外に異常が一つの場合 ふく い い がい い じやう ひと ば あい	原則1回、保健師などと面接して生活習慣改善の指導を受ける。 げん ぞく かい ほ けん し めん せつ せいかつ しゆう かん かい ぜん し とう う	
	②腹囲以外に異常が二つの場合 ふく い い がい い じやう ふた ば あい	64歳までは、3～6か月面接や電話などで保健師などから生活習慣改善の継続的な指導を受ける。 さい げつ めん せつ でん わ ほ けん し せいかつ しゆう かん かい ぜん けいぞく てき し とう う	
	③検査数値がさらに高い場合 けん さ すう ち たか ば あい	医療機関で診察を受ける。 い りやう き かん しん さつ う	

(2) ①

質問6: (省略)

参考ウェブサイト

- ・WHO肥満関連サイト(英語) <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
- ・メタボリックシンドローム・ネット <http://metabolic-syndrome.net/>
- ・農林水産省メタボ関連サイト [http://www.maff.go.jp/food\\_guide/about/index.html](http://www.maff.go.jp/food_guide/about/index.html)
- ・JF看護介護関連語彙データベースサイト <http://nihongodecarenavi.jp/>

今回取り上げたテーマや練習案についてのご意見をお待ちしています。また、今回の記事を使って授業をしたときの様子や結果などを編集部までお寄せください。このコーナーの担当: 浜田盛男、境田徹(関西国際センター日本語教育専門員)