

5] Smart Life Project (スマートライフプロジェクト)

厚生労働省では、国民の健康寿命延伸のため、主に生活習慣病予防を目的とした「すこやか生活習慣国民運動」を2008



健康寿命をのばそう!
Smart Life Project

年から実施し、「適度な運動」「適切な食生活」「禁煙」を促進してきた。さらにこの活動を広げるために、2010年から幅広い企業や団体との連携を主体とした「Smart Life Project」をスタートし、「適度な運動：Smart Walk (スマートウォーク)」「適切な食生活：Smart Eat (スマートイート)」「禁煙：Smart Breath (スマートブレス)」という3つのテーマで具体的アクションへの呼びかけを行っている。

2014年度からは、これらのアクションのほか、健診・検診の受診を新たなテーマに加え、さらなる健康寿命の延伸を、プロジェクトに参画する企業・団体・自治体と協力・連携しながら推進している。

日本は、世界でも有数の長寿国となった一方で、超少子高齢社会となっているのも事実である。人生の最後まで、誰の助けも借りずに自立した生活を送ること、言い換えれば「健康寿命」をのばすことが大切になる。私たちが人生の最後まですこやかに生活できるように国をあげて取り組むプロジェクトが「Smart Life Project」である。

<提案する3つのアクション>

	<p>毎日の10分間の運動を。 例えば通勤時。苦しくならない程度のはや歩き。それは、立派な運動になります。1日に10分間の運動習慣で健康寿命をのばしましょう</p>
	<p>1日プラス70gの野菜を。 日本人は1日280gの野菜を取っています。1日あと+70gの野菜を食べること、朝食をしっかり食べることで健康寿命をのばしましょう</p>
	<p>禁煙を。 たばこを吸うことは、健康を損なうだけでなく、肌の美しさや若々しさを失うことにも繋がります。たばこをやめて健康寿命をのばしましょう</p>

+

<体をチェック>

	<p>定期的に自分を知る。 早期には、自覚症状がないという病気は少なくありません。そのようなリスクを早期に発見し、対処していくためには、無症状のうちから定期的に自分の体の状態を知っておくことが重要です</p>
--	--

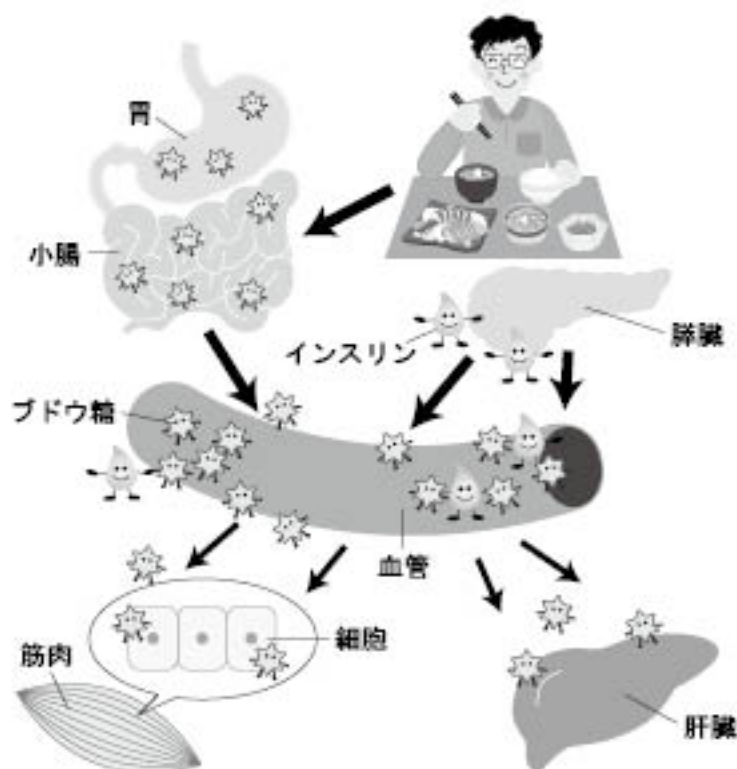
1 糖尿病とは

糖尿病とは、血液中のブドウ糖が多すぎることにより、血管や神経、腎臓や目など、全身のさまざまな組織や機能に障害を与える病気である。

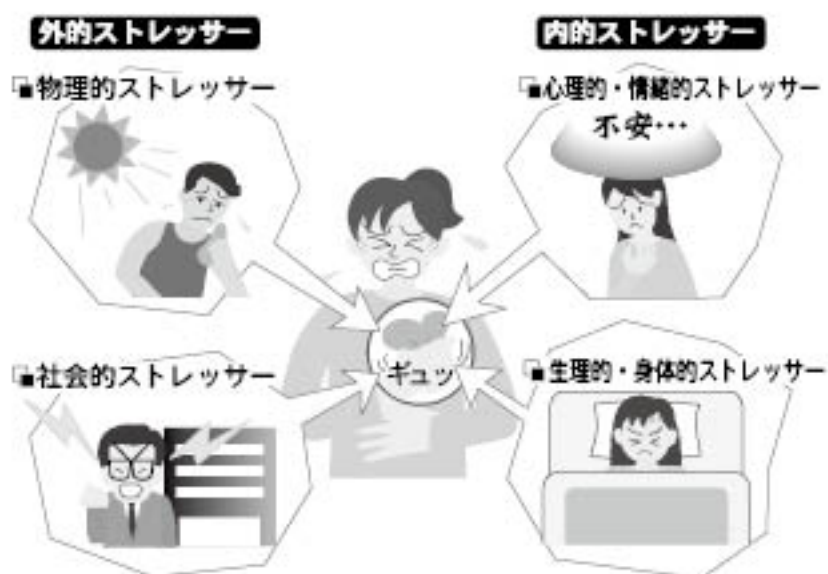
ブドウ糖は、三大栄養素の1つである炭水化物の一種で、食物が消化・分解されてでき、血液を介して全身に運ばれ、私たちの脳や筋肉が働くための重要なエネルギー源となる。使われないブドウ糖は、脂肪細胞に取り入れられて、貯蔵される。こうしたブドウ糖の利用や貯蔵に不可欠な働きをしているのが、膵臓から分泌されるインスリンというホルモンである。食物の消化・分解が盛んに行われる食後は血中ブドウ糖（血糖値）が増えるが、同時にインスリンが分泌され、その働きによってブドウ糖が処理されるため、やがて血糖値が下がっていく。そのため健康な人は血糖値をある一定の範囲に保つことができる。

ところがインスリンの分泌が少なかったり働きが悪かったりすると、食後の血糖値がうまく下がらなくなり、血糖値の高い状態（高血糖）が続いてしまう。それが、糖尿病である。

－食事と血糖値の関係－



－ストレスの種類－



ストレスは「外的ストレス」と「内的ストレス」の2つに大きく分けられる。つまり、ストレスは社会や人との交流だけでなく、暑さや寒さなどの生活環境からも生じるのである。このように、私たちは常にさまざまなストレスにさらされているため、ストレスとは切っても切れない生活を送っているということになる。

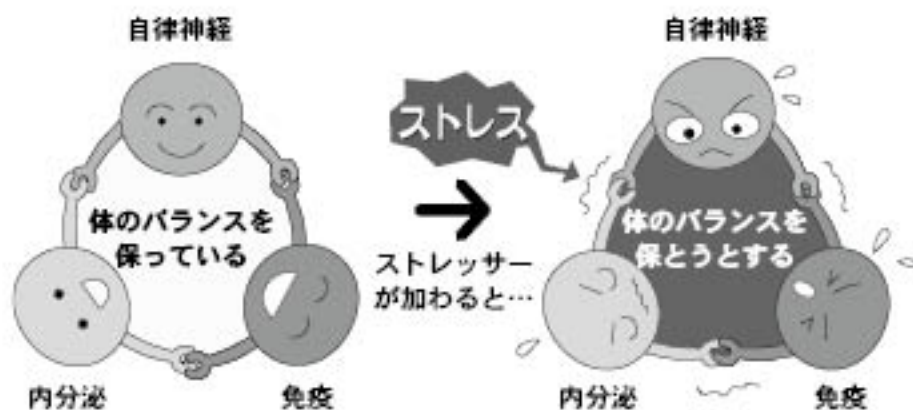
では、これらのストレスが作用すると私たちの体はどうなるのだろうか。

2 ストレスと体の関係

1) ホメオスタシス

私たちの体は、体の働きを調節する「自律神経」、ホルモンの分泌をつかさどる「内分泌」、外部から侵入する異物から体を守る「免疫」の3つの働きのバランスを保ち、自らの体を環境に適応させ、安定させるために「ホメオスタシス（生体恒常性）」という自然に備わった機能を持って健康を維持している。

－ホメオスタシスの3大システム－



3) 1日の必要エネルギー量

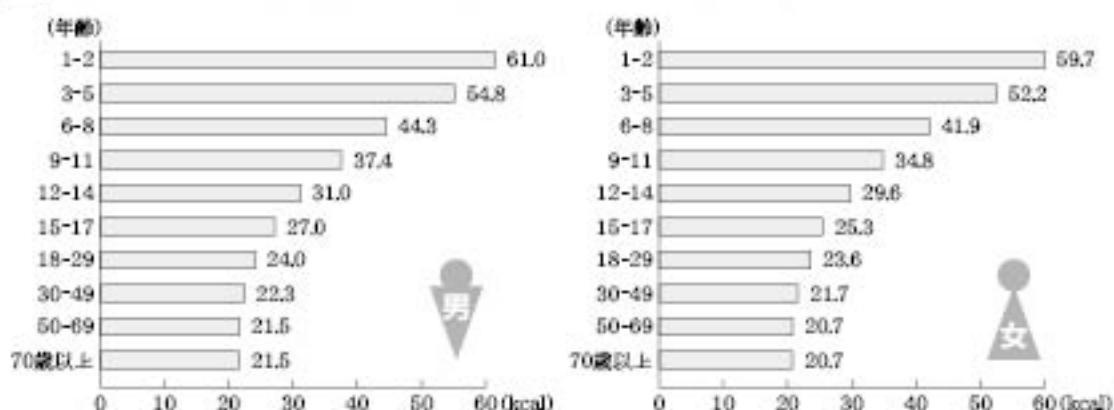
1日に消費されるエネルギー量は、基礎代謝と身体活動と特異動的作用によるエネルギー量を合計したものである。性、年齢、体重、身体活動量に合ったおおよその必要エネルギー量を知るには、基礎代謝と身体活動レベルをもとに計算することができる。

基礎代謝量 **A** を基礎代謝基準値 **B** と体重 (kg) から計算し、さらに身体活動レベル **C** を加味して、望ましい1日の必要エネルギー量 **D** を計算する。

$$\text{A 基礎代謝量} = \text{基礎代謝基準値 B kcal} \times \text{体重 } \text{kg}$$

●計算例 53歳男性・体重72.0kgの場合 $21.5 \times 72 = 1,548 \text{kcal}$

B 日本人の基礎代謝基準値 (体重1kg当たりの基礎代謝量の目安)



C 身体活動レベルと指数

低い
(I)

1.50

生活の大部分が座っていて静かな活動が中心

普通
(II)

1.75

座位中心の仕事だが、職場での移動や立位の通勤、家事、軽スポーツなどのいずれかを含む

高い
(III)

2.00

移動や立位の多い仕事への従事者。スポーツなど運動習慣がある

注) 身体活動レベルはあくまでも目安であり、自分の身体活動に近いパターンを選択して計算する。また、指数は、基礎代謝の倍数になっている。例えば、「低い(I)」では、基礎代謝の1.5倍の強度ということになる。

$$\text{D 1日の必要エネルギー量} = \text{基礎代謝量 A kcal} \times \text{身体活動レベル C}$$

●計算例 基礎代謝量1,548kcalで身体活動レベルがII (普通) の場合 $1,548 \times 1.75 = 2,709 \text{kcal}$

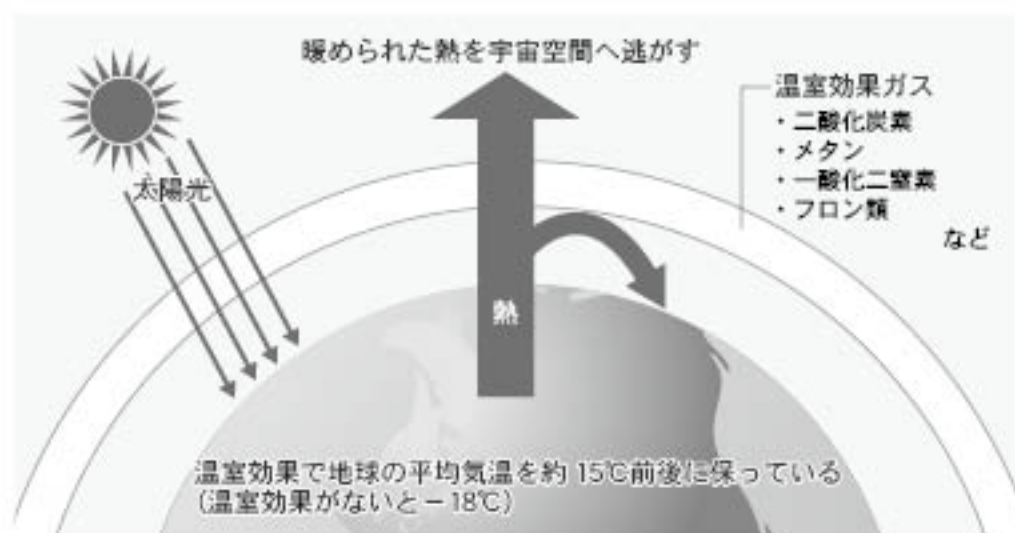
1 地球を暖める役割「温室効果」「温室効果ガス」

地球は、太陽からの熱によって暖められ、暖められた熱を宇宙空間（地球の外）へ逃がすことで冷却し、熱エネルギー収支のバランスを取っている。この熱エネルギー収支のバランスが安定していることで、地球の気温（世界の平均地上気温）は生物にとって快適な気温である約15℃前後に保たれている。

これは、温室のガラスのように地球を覆っている大気中に含まれる二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素、フロン類などが、地球の表面から宇宙空間に向かう熱をつかまえて逃がしにくくする性質を持っているからである。また、つかまえた熱の一部を再び地球の表面に戻すことで、温室内の空気を暖めるのと同じように、地球の気温を上げている。この一連の作用が「温室効果」であり、温室効果を生み出す気体である二酸化炭素、メタン、一酸化二窒素、フロン類などを「温室効果ガス」と呼ぶ。

仮に、地球に温室効果ガスがなければ、地球を暖めることができないため、地球の気温はマイナス約18℃まで低下するといわれている。

ー温室効果のメカニズムー

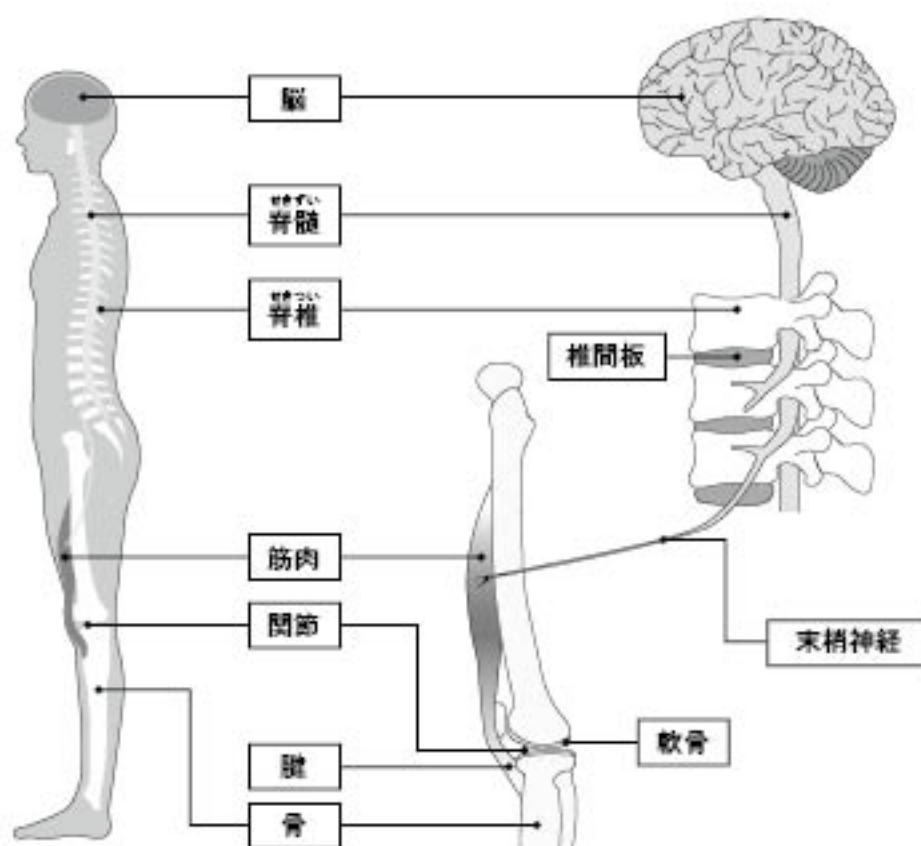


3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）

骨、筋肉、関節、神経などの運動器の働きが衰えると、複数の障害が現れ、歩いたり体のバランスを保ったりする能力が低下し、日常生活の自立度が低下する。放っておくと、これら運動器の働きがますます低下し、将来、要介護や寝たきりになる可能性が高くなる。こうした危険性が高い状態を「ロコモティブシンドローム」という。加齢による筋力低下だけでなく、変形性関節症（ひざや股関節ほか）や骨粗しょう症、脊柱管狭窄症などもロコモティブシンドロームの原因となる。

厚生労働省は、健康日本21（第二次）の中で、ロコモティブシンドロームの認知度を高めることにより、要介護の予防や高齢者の健康維持を積極的に推進している。具体的には、2012年の時点で20%に達していなかった認知度を、10年後には80%に達するよう目標を掲げている。

－運動器とロコモティブシンドローム－



運動器とは、身体運動にかかわる骨、筋肉、関節、神経などの総称である。運動器はそれぞれが連携して働いており、どれか1つの機能が低下しただけでも体はうまく動かない。複数の運動器が同時に障害を受けることもある。

運動器を全体としてとらえる、それがロコモティブシンドロームの考え方である。