

# 保健「ユース」

変えられる未来があります

〜特定健診の結果を活かして、健康づくりに取り組もう！〜

特定健診は、生活習慣病の発症や重症化の予防に役立てるための健診です

日本人の死亡原因の6割を占めている生活習慣病。

内訳は脳卒中などの脳血管疾患や心臓の病気を含む循環器疾患とが半々。

生活習慣病を発症する危険のある「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」や生活習慣病の原因となる「メタボリックシンドローム」の方が増えてきています。生活習慣病は、その名前のおり食事や運動といった生活習慣と密接に関係しています。生活習慣を変えることで、予防できることがあります。

もとに戻せる力がある今だからこそ、できることを

あなたは今、健康ですか？

私たちの体には、体を守ったり、正常に保とうとする力、もとに戻そうとする力があります。

このもとに戻せる力がある状態を健康と考えると、この力を十分に発揮できるようにすることが健康づくりとなります。自分の力では回復できない状態になる前に、体の変化に気づききっかけが健診です。

健康管理のポイント：まずは体重管理と体形管理

①理想の体重は、身長m×身長m×22＝標準体重の±10%

肥満者では、血糖や血圧の異常が一般の人よりも2〜3倍高くなるといわれています。ただし、理想体重はあくまでも目安。問題となるのは、「脂肪の過剰な蓄積」なので、腹囲の大きさなどと組み合わせて肥満の状態かどうか考えましょう。

②体形の変化で特に気をつけたいのは、上腹部の脂肪の付き方。

上腹部の過剰な脂肪は、脂質異常や高血圧、高血糖が重なる動脈硬化を急激に悪化させます。(この状態をメタボリックシンドロームといいます。)

健康づくりは未来形で

健診結果を見直す時に、「自覚症状がないから」「体質だから」「余裕がないから無理だ」等々、どうしても言い訳から考えてしまいがちです。でも、未来の体を作るのは自分の行動次第。「今日はこんなに動いたから」と過去を振り返って生活するのではなく、未来の自分に何が必要なのか、これから自分はどうなりたいのかを考えて、未来形で生活していくことを心がけてみませんか。

みんなで  
食育



1年を振り返ってみよう



1月号のこのコーナーで、「生活習慣を見直そう」と題して4つの項目を提案しましたが、いかがでしたか？ 出来たところ、出来なかつたところそれぞれあるかと思いますが、12月は1年を締めくくる月です。この1年を振り返り、新たな気持ちで新年を迎えましょう。

●生活リズムを整えよう

食事の時間は規則的に。同じ内容の食事でも、食べる時間や食事の間隔、食べ方などで、血糖値の上昇の仕方や体脂肪へのなり易さは異なります。夕食は就寝の3時間以上前までに済ませましょう。

●食事の内容を整えよう

毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。間食をする習慣のある方は、エネルギーのとり過ぎにならないよう注意しましょう。

●食習慣を整えよう

よくかんでゆっくり食べることで、食べ過ぎを防いだり、血糖値の上昇をゆるやかにすることが出来ます。

●運動習慣を整えよう

今より1日10分多く体を動かそう。運動習慣のある人は、年齢による体力の低下が少ないと言われています。年齢を重ねてもはつらつとした生活を送れるように、日頃から積極的に体を動かしましょう。