

大切なあなたを守る特定健診・特定保健指導 Vol.6 ★生活習慣改善のポイント★

今月は、特定健康診査（以下文中では「特定健診」とします。）や人間ドックの結果から分かる、生活習慣改善のポイントを紹介します。



血圧が高い・・・高血圧

高血圧は日本人に非常に多く、平成22年国民健康・栄養調査によると、男性の60パーセント、女性の44.6パーセントが高血圧症と診断されています。高血圧は動脈硬化を進行させ、ときに命に関わる脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患につながる恐れがあります。

〈高血圧を予防・改善する主なポイント〉

①塩分・ストレスに気を付けましょう

- 食品に含まれる塩分を気にする。
- 果物を1日1回食べる。(果物に多く含まれるカリウムにはナトリウムを体外に排出する働きがあります。目安：みかん中2個・リンゴ中2分の1個)
- ストレスを溜めない。

②定期的に血圧を測りましょう

- 時間を決めて測定する。(朝・夜)
- 生活の記録を取る。(体調や忙しさ、飲酒など)
- 心臓と同じ高さで測定する。

LDLコレステロール・中性脂肪が高い、HDLコレステロールが低い・・・脂質異常症

脂質異常症とは血液がドロドロの状態です。血液中に含まれるコレステロールや中性脂肪が異常に増えたり、善玉とされるHDLコレステロールが不足したりする病気です。脂質異常症は、痛くもかゆくもないため放置されがちですが、血管壁が厚くなり弾力を失って動脈硬化を促進します。

〈脂質異常症を予防・改善する主なポイント〉

①血液がサラサラになる食品を積極的に食べましょう

- 青魚を刺身や焼き魚、煮魚で食べる。
- 納豆・おからなどの大豆製品を食べる。
- 食物繊維やビタミンが豊富な野菜、きのこ、海藻を多く食べる。

②血液をドロドロにする食品を控えましょう

- 鶏卵、魚卵、ウナギなどを控える。
- バターやチーズなどの乳脂肪分が高いもの・インスタントラーメン・チョコレートなどを控える。
- 揚げ物や脂身の多い肉を控える。
- アルコールを控える。

③適度に運動しましょう

- まずは10分間運動する。(今より10分間多く体を動かすだけでも健康寿命が延びるといわれています。)

空腹時血糖・HbA1cが高い、尿糖が出ている・・・高血糖

高血糖とは、すい臓で作られるインスリンというホルモンが不足したり働きが鈍くなったりして、血糖値が高い状態をいいます。過剰な血中ブドウ糖の影響で全身の血管や神経が傷つき、高血糖から糖尿病へと進行し、さまざまな臓器の障害を引き起こします。

〈高血糖を予防・改善する主なポイント〉

①適正体重を維持しましょう

- 腹八分目（あと一皿、あと一口と思ったところでやめる。）
- ながら食いはやめる。
- 間食を控える。

②無理のない適度な運動をしましょう

- テレビを見ながらストレッチをする。
- 少し早目を意識して歩く。
- 運動は、食後1～2時間後に行う。(食後の血糖上昇が抑えられます。)
- 楽しんでできる運動を選ぶ。

次回は「特定保健指導とは」について紹介します。

健診を受けて結果が届いたら、ぜひチェックしてみてください！



■問い合わせ先 住民福祉課国保年金係 ☎(48)1111 (内214・216)