



健診結果を活かして生活改善 第21回

体の声を聞きましよう

9月から10月にかけて実施した、町の特定健診・後期高齢者健診は受けましたか？
健診は受けて終わりではなく、その結果を生活習慣の改善や治療につなげることが大切です。
主な6つの項目から、今後の健康管理のヒントを紹介しながら、体の声に耳を傾けましよう。

1 肥満

増え過ぎた内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、高血圧や糖尿病、脂質異常症など、さまざまな病気が誘発されます。

BMI(体格指数)を見てみましょう。BMIとは、身長と体重から算出される肥満の度合いを判定する数値で、「体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)」で求められます。低体重にも注意が必要で、心血管や呼吸器の疾患を招く恐れがあります。

- 改善ポイント
- 1 間食を控える。
- 2 歩ける距離は徒歩で。
- 3 なるべく階段を使う。
- 4 家事や買い物で積極的に動く。

2 血圧

高血圧の最大の要因は、「塩分の摂り過ぎ」です。高血圧の人は、食塩摂取目標量「1日6g未満」を心掛けましよう。

- 改善ポイント
- 1 少しずつの工夫で無理なく減塩！
- ・ラーメンのスープは半分残す。



▲ラーメンのスープは飲み干さずに塩分を抑えて

- ・味噌汁は、具たくさんにする。
- ・漬物の量を減らす。
- 2 軽めの有酸素運動を習慣にする。
- 血圧が高めの人には、ウォーキングや水中ウォーキング、サイクリング、ラジオ体操がおすすめです。室内でも簡単にできる足踏みやスクワットも効果的です。

3 脂質

脂質異常症には、「中性脂肪が多い」「HDL(善玉)コレステロールが少ない」「LDL(悪玉)コレステロールが多い」という3つのパターンがあり、これらはどれも動脈硬化(血管の老化)を進めます。脂質が増え過ぎたドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈

4 糖代謝

ブドウ糖がエネルギーとして適切に細胞に取り込まれないと血糖値が高くなり、糖尿病が疑われます。糖尿病の恐ろしい点は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をポロポロにし、さまざまな合併症(脳梗塞や心筋梗塞、糖尿病性腎症など)を引き起こすことです。また、糖



▲今より少し運動量を増やましよう

check point

健診結果のココに注目!

自宅に届いた健診結果を用意して、下記の基準に照らし合わせながら、健康状態をチェックましよう。

1 肥満 (BMI指数)

低体重	普通	肥満
18.4未満	18.5以上~24.9未満	25.0以上

2 血圧

	適正	保健指導が必要	要受診
収縮期	129以下	130以上139以下	140以上
拡張期	84以下	85以上89以下	90以上

3 脂質

	適正	保健指導が必要	要受診
中性脂肪	149以下	150以上299以下	300以上
HDL	34以下	35以上39以下	40以上
LDL	119以下	120以上139以下	140以上

4 血糖値

適正	保健指導が必要	要受診
99以下	100以上125以下	126以上

>ヘモグロビンA1c

適正	保健指導が必要	要受診
5.5以下	5.6以上6.4以下	6.5以上

5 肝機能

	適正	保健指導が必要	要受診
AST/ALT	30以下	31以上50以下	51以上
γ-GT	50以下	51以上100以下	101以上

6 尿たんぱく

適正	要受診
-	+

>eGFR

適正	保健指導が必要	要受診
60.0以上	45.0以上59.9未満	44.9未満

尿病の人は、がんのリスクが20%高いことも分かっています。

- 改善ポイント
- 1 食事はまず野菜・海藻から食べる。
- 2 おやつを食べ過ぎない。
- 3 ジュースではなく、水やお茶で水分を補給する。
- 4 有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる。

5 肝機能

肝臓の病気は、お酒の飲み過ぎや過食が原因のひとつです。最近では、過食による脂肪肝から進行する肝臓病も増えており、注意が必要です。

■改善ポイント

- 1 飲酒量の目安を守る。
目安量・1日にいづれかひとつ
ビール約500ml、ワイン約180ml、ブランデー約55ml、日本酒1合弱、焼酎約100ml
- 2 食べ過ぎや間食を控える。

6 腎機能

腎臓は、一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してまいます。自覚症状が出にくい器官なので、正常値の場合でも、異常値に近づいていないかなど、よく確認ましよう。



▲水やお茶などでこまめに水分補給を

慢性的に腎機能が低下した状態を慢性腎臓病(CKD)と言います。重症化すると、人工透析や腎移植が必要になりますので、早めに生活習慣を改善ましよう。

- 改善ポイント
- 1 塩分を控えるにする。
- 2 適切な水分摂取を心掛ける。

▶まだ間に合う!追加健診

健診は、将来健康でいるための第一歩です。今年の健診をまだ受けていない人は、12月10日までに申し込みください。

- 日時 12月13日(月曜日) 8:00~11:00
- 場所 やすらぎ園
- 申し込み 健康福祉課 ☎582-1133