

貸出用ヘルスパネル一覧

No	パネ ル 内 容	所有枚数
1	ふとりすぎと言われたら	1
2	食事で予防・ふとりすぎ	1
3	脂質が高めと言われたら	1
4	食事で予防・脂質異常症	1
5	適度な運動で肥満予防	1
6	有酸素運動をはじめよう	1
7	高齢者の心とからだ	1
8	元気に年を重ねよう	1
9	骨粗鬆症が心配	1
10	生活習慣で骨粗鬆症予防	1
11	食事で予防 骨粗鬆症	1
12	かしこく摂ろうカルシウム	1
13	血圧が高めと言われたら	1
14	食事で予防・高血圧	1
15	転倒を防ぐ生活術	1
16	転ばない環境づくり	1
17	血液サラサラ健康学	1
18	食生活で血液サラサラ	1
19	たばこはなぜ悪い？	1
20	今日からスタート禁煙生活	1
21	肺の生活習慣病-COPD-	1
22	COPDの予防は禁煙から	1
23	乳がんが気になる	2
24	乳がんの早期発見のために	2
25	健診を受けましょう	1
26	メタボリックシンドローム	1
27	血糖が高めと言われたら	1
28	食事で予防・高血糖	1
	合 計 枚 数	30

※パネルサイズはA1(84.1×59.4cm)となります。

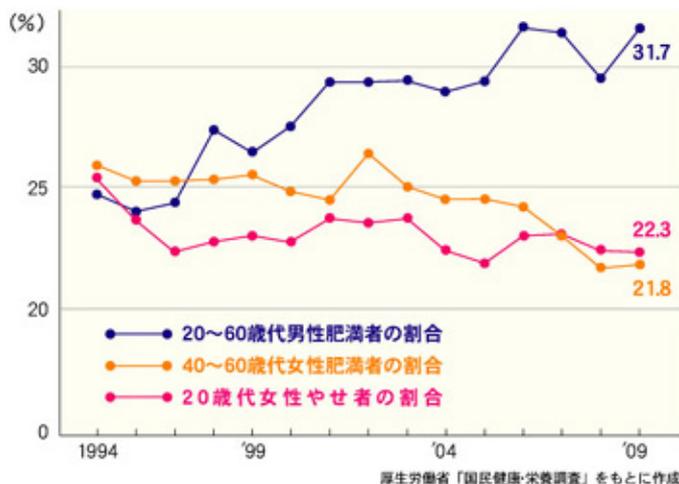
ふとりすぎと言われたら

肥満の原因には生活習慣が大きく影響しています。なかでも不規則な食生活や運動不足は肥満の温床で、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると脂肪として蓄積されてしまうのです。問題とされている内臓脂肪に蓄積されるとさまざまな生活習慣病を引き起こしていますので注意が必要です。



● 働き盛りの男性、3人にひとりが肥満

厚生労働省の調査によると、男性は働き盛りを中心に肥満者の割合が多く、働き盛りの3人にひとりが肥満となっています。女性は20代ではやせの割合が多いのですが、加齢に伴い肥満者の割合が増えています。



● 肥満が病気をつくる？

肥満は単に体重が多いことだけではなく、必要以上に体脂肪が増えすぎた状態のことです。特に内臓脂肪が過剰に蓄積された「内臓脂肪型肥満」は、さまざまな病気を引き起こすことがわかっています。



● 内臓脂肪型肥満は特にご用心

悪者扱いされがちな脂肪ですが、脂肪細胞では動脈硬化を抑制する「アディポネクチン」などの生活活性物質が分泌されています。しかし、必要以上に内臓脂肪が蓄積されるとこの分泌が減少し、動脈硬化を進めてしまうこととなります。

脂肪細胞から分泌される生活活性物質

動脈硬化を抑制 (アディポネクチン)

- ・インスリンの働きを活性化
- ・血管の修復作用



動脈硬化を促進 (アンジオテンシノーゲン、TNF-α、PAI-1)

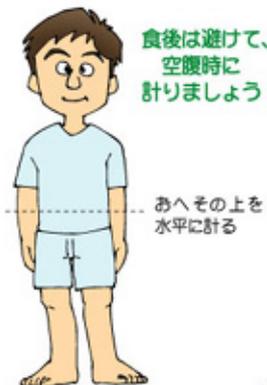
- ・インスリンの働きを低下
- ・血圧を上げる
- ・血液を凝固させる

通常はバランスよく分泌されていますが、内臓脂肪の蓄積で分泌のバランスが崩れてしまうと動脈硬化を促進させてしまいます。

ヘルシーコラム ～男性85cm 女性90cmの理由～

脂肪には、皮下に蓄積される皮下脂肪と内臓周辺に蓄積される内臓脂肪があります。内臓脂肪が生活習慣病に影響を及ぼすことは広く知られていますが、厳密に内臓脂肪を測定するには、CT検査をしなければなりません。CT検査で内臓脂肪の面積が100cm²以上あると内臓脂肪型肥満と判定されますが、健診の度にCT検査をすることは経済的にも負担がかかりますし、全ての施設にCTがあるとは限りません。

そこで、内臓脂肪の面積が100cm²以上に相当する腹囲を求めると、男性が85cm、女性が90cmになります。女性が男性より5cm多いのは女性の方が皮下脂肪の蓄積が多いためです。家庭で計測する場合は、一番細いウエスト部分ではなく、へその部分を水平に計ることがポイントです。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食事で予防・ふとりすぎ

まずは右の計算式で、ご自身の適正体重を確認しましょう。また、下の9つの食習慣は、いずれも肥満を助長する要因ですので、少しずつ改善しましょう。肥満が気になる方は食習慣の改善とともに、日常生活の中でできるだけ「動く」ことを意識して肥満を予防しましょう。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)	1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
	座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
	日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$\text{(kg)} = \text{(m)} \times \text{(m)} \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$\text{(kcal)} = \text{(kg)} \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギーは…

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

1 食べ過ぎ

年齢とともに基礎代謝は減少します。いつまでも若いときと同じ食習慣を続けていると、消費されずに脂肪として蓄積されます。



2 早食い

良く噛まずに食べると満腹感が得られません。食べ物が口に入っている間は箸を休めて、よく噛む習慣をつけましょう。



3 偏食

食事の偏りは栄養素の不足を招きます。特に肉食中心の食事は脂肪が蓄積しやすいので要注意。



4 間食・夜食

間食は「ながら食い」になりやすく、つい食べ過ぎてしまいます。また、就寝前の食事は脂肪として蓄積されやすいので注意が必要です。



5 朝食抜き

1日2回の食事は、1回の食事が増えてしまうため、体がエネルギーを溜め込み、肥満の温床となります。1日3食を心がけましょう。



6 飲み過ぎ

お酒のつまみは高エネルギー食品が多いので注意が必要です。また、アルコールには食欲増進作用もあるので飲み過ぎはほどほどに。



7 野菜不足

野菜はエネルギーも低く、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維の宝庫です。少なくとも1食に1品は野菜料理を揃えましょう。



8 外食・コンビニ食

高塩分・高エネルギーのものが多く、1日の必要なエネルギーの大半が1食でとれてしまいます。



9 果物・デザート

果物は果糖が含まれるため、食べ過ぎに注意しましょう。また、食後のデザートはできるだけ低脂肪食品を。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

脂質が高めと言われたら

脂質異常症と診断される方は、ライフスタイルの欧米化とともに年々上昇を続けています。健診結果でわかることが多いのですが、普段は自覚症状もなく、つい見過ごされがちです。しかし、コレステロールや中性脂肪は内臓脂肪の蓄積にも深い関係があり、動脈硬化を促進させる危険因子ですので軽視は禁物です。

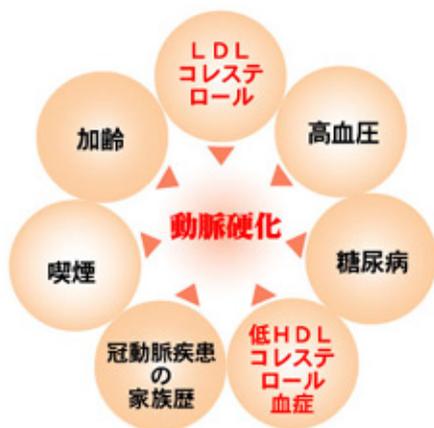


● 動脈硬化の危険因子

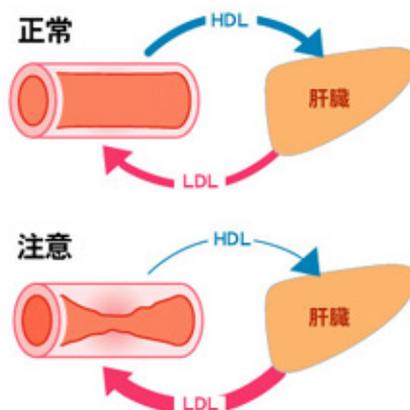
脂質異常症は高血圧や糖尿病などと同様に、自覚症状がほとんどありません。しかし、その状態を放置すると動脈硬化を引き起こす原因となります。また、脂質異常症の他に、高血圧や糖尿病、生活習慣要因が重なると動脈硬化の発症にさらに拍車をかけてしまいます。

● HDLコレステロールとLDLコレステロール

コレステロールと中性脂肪は、タンパク質と結合した「リポたんぱく」に姿を変えて血中を循環しています。動脈硬化の発症に大きく関与するのが、HDLコレステロールとLDLコレステロールの2つのリポたんぱくで、このバランスが崩れることが問題となります。



動脈硬化性疾患予防ガイドライン(2007)では、LDLコレステロールをはじめとする左記の7つを動脈硬化の危険要因としています。



正常
肝臓から必要なコレステロールを運ぶLDLと、余分なコレステロールを除去するHDLのバランスがとれています。

注意
HDLが少なかったり、逆にLDLが多いと、余分なコレステロールが血管壁に溜まります。この状態が続くと、血管が狭まり、動脈硬化を引き起します。

● コレステロールと中性脂肪

とかく患者扱いされがちなコレステロールと中性脂肪ですが、必要以上に摂りすぎることが問題で、双方とも生命維持に欠かせない大切な働きを担っています。



ヘルシーコラム ～高脂血症から脂質異常症へ～

日本動脈硬化学会は、2007年のガイドラインで「高脂血症」を「脂質異常症」に名称変更しました。また、動脈硬化性疾患の予防や診断の基準が、今までの総コレステロール、LDLコレステロール(LDL-C)値の併記からLDL-C値に一本化されました。

さらに、今まで動脈硬化性疾患のリスクを表すコレステロール値として、血清総コレステロール(TC)値が用いられてきましたが、TC値が診断基準値以下であってもLDL-C値が高かったり、HDL-C値が高いためにTC値が高い場合に動脈硬化性疾患のリスクが正確に判断できないことが考えられるため、TC値は新ガイドラインの診断基準から除外されました。

脂質異常症の診断基準

高LDLコレステロール血症	LDLコレステロール $\geq 140\text{mg/d}$
低HDLコレステロール血症	HDLコレステロール $< 40\text{mg/d}$
高トリグリセライド血症	トリグリセライド $\geq 150\text{mg/d}$

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食事で予防・脂質異常症

脂質異常症は、食生活と深い関わりがあります。特に軽度の場合は、普段の食生活を見直すだけで数値が改善されることも少なくありません。脂質異常症の予防は、まず肥満を改善すること、そして脂質の質と量を把握することが大切です。



1 適量を知ろう

食べ過ぎて消費されないエネルギーは、肥満の原因となります。特に脂質は内臓脂肪として蓄積されやすいので注意が必要です。余分な脂肪を溜め込まないためには、自分の標準体重を知り、少しでも近づけることが大切です。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$\text{(kg)} = \text{(m)} \times \text{(m)} \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$\text{(kcal)} = \text{(kg)} \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギーは…

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

2 量と質が大切

脂肪を構成する脂肪酸は、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられます。前者は肉類や乳製品、菓子類などに多く含まれ、後者は植物油や魚油などに含まれます。特に飽和脂肪酸は、血性脂質を上昇させますので摂り過ぎには注意が必要です。

動物性脂肪に偏らず、植物性や魚からもバランスよく摂りましょう

脂肪の種類	主な脂肪酸	血中脂質	主な食品
動物性	飽和脂肪酸	↑	肉類の脂部分、卵黄、牛乳、乳製品、洋菓子 など
植物性	不飽和脂肪酸	↓	オリーブ油、なたね油、紅花油、大豆油、ごま油、マーガリン など ※紅花油や大豆油、ごま油、マーガリンなどのリノール酸を多く含む植物油は、摂り過ぎるとLDLコレステロールも減少させてしまいます。
魚	不飽和脂肪酸	↓	さば、さんま、いわしなどの青背の魚

肉はレンジ加熱で余分な脂をカットしてから調理

肉料理は「蒸す、ゆでる、網焼き」などで、脂をカット

魚料理は「ホイル焼き、ムニエル、煮物」などで油を逃がさない

植物油や魚油は酸化しやすいので長期保存は避ける



3 野菜を摂ろう

野菜には体調を調えるビタミン類の他にも、余分なコレステロールを排出する働きのある食物繊維が含まれています。食物繊維は野菜以外にも、海藻類やきのこ類などの低エネルギー食品にも含まれますので、積極的に摂りましょう。

食物繊維は生活習慣病予防の強い味方

余分なコレステロールや胆汁酸を吸収・排泄する	→	血中脂質の減少
ナトリウム吸収を防ぐ	→	血圧上昇を予防
糖質の消化・吸収を遅らせる	→	血糖上昇を予防
低エネルギー食品で、満腹感を得られる	→	肥満の予防
腸内の有害物質を吸収・排泄する	→	大腸がんの予防
便の量が増えて、大腸を刺激する	→	便秘解消

食物繊維は1日20gが目標！
野菜の場合、両手一杯を目安に！



食物繊維を多く含む主な食品 (1食あたりの含有量)

かぼちゃ(1/8個) 5.3g	ブロッコリー(1/2個) 3.5g	切干し大根(2/3カップ・20g) 4.1g
干しいたげ(2枚) 2.1g	ごぼう(1/4本) 2.9g	納豆(1パック・50g) 3.4g
		おから(1/3カップ・30g) 3.5g

(五百食成分標準成分表をもとに作成)

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

適度な運動で肥満予防

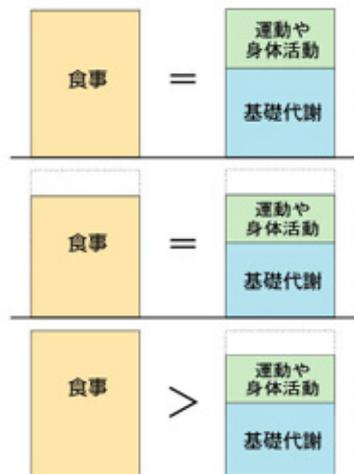
生活習慣病の温床となる肥満は、食べ過ぎや運動不足が主な原因です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると余分な脂肪として蓄積されます。脂肪が内臓周辺に蓄積される「メタボリックシンドローム」は、さまざまな生活習慣病を引き起していますので注意が必要です。



● 食事制限だけでは不十分

食事量を減らせば体重は減少しますが、からだは減った分だけ活動できるように基礎代謝を減少させます。ダイエット前の食事量に戻すと、過剰なエネルギーとして体脂肪が蓄えられることとなります。

摂取エネルギー = 消費エネルギー



エネルギーの大半は基礎代謝によって消費されています。呼吸や内臓の活動など、安静時でも消費されています。

食事量を減らすと、減らした分の食事だけで活動できるように体が調整して、基礎代謝が減少します。

食事量を元に戻すと、減少した基礎代謝が追いつかず、消費されないエネルギーが脂肪として蓄えられてしまいます。

● 約3割が1週間の運動時間0分

厚生労働省の運動に関する調査によると、「1週間のうちで運動を全く行わない」と回答した人が男女とも約3割を占めていました。



厚生労働省 H16 国民健康・栄養調査「1週間の運動時間」より作成

● 運動のさまざまな効果

適度な運動を習慣づけることで、肥満を解消してさまざまな生活習慣病が予防できます。また、運動で筋力を付けることで基礎代謝の増加にもつながります。

運動を習慣化すると…減

- ▼ 血中ブドウ糖がエネルギーとして消費される
- ▼ 脂肪細胞内の遊離脂肪酸がエネルギーとして消費される
- ▼ 脂肪細胞自体が小さくなる



- ▲ 筋肉量が増える
- ▲ 基礎代謝量が増える
- ▲ 体力や持久力が増える
- ▲ 消費エネルギー量が増える

運動を習慣化すると…増

ヘルシーコラム ~酸素が脂肪を燃やす?~

エネルギー源には、食事により摂取された「糖質(グリコーゲン)」と、体内の脂肪細胞内に蓄積された「脂肪(脂肪酸)」の2種類があります。運動を行うと最初は糖質がエネルギー源として利用されますが、徐々に脂肪をエネルギー源として利用していきます。

脂肪の燃焼には「酸素」が利用されますので、酸素を取り込みながら行う有酸素運動は、脂肪燃焼に大変効果的です。また、強度も比較的軽度なものが多く、からだに負担もなく行えます。脂肪は20分くらいから燃焼しはじめるため、できるだけ継続して行うことがポイントです。

運動開始

筋肉に蓄えられたグリコーゲンやブドウ糖などがエネルギーとして使われる。

さらにエネルギーが必要になると、脂肪分解酵素が脂肪酸の分解をはじめる。

分解された脂肪酸が血中に運ばれ、筋肉に取り込まれて酸素と結合し、脂肪が燃焼する。

約20分後

健康は みんなの希望 こくほのねがい!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

有酸素運動をはじめよう

有酸素運動は体脂肪を燃やし、肥満を予防するだけでなく、生活習慣病の予防や健康づくりにも効果的です。運動は爽快感をもたらし、ストレスの解消や睡眠促進、自律神経の調整、筋肉の強化などの効果もあります。

■ 運動強度と心拍数の目安

脂肪が効率よく燃焼されるには、最大心拍数(「もうこれ以上はつらくて無理」という時の心拍数)の60~80%くらいと言われています。運動の強さとして勧められるのは、「ややきつい」程度までの楽しく続けられる運動です。

強度	50%	60%	70%	80%	90%	100%
運動状態	楽	やや楽	ややきつい	きつい	非常にきつい	つらい
脂肪燃焼	低			高		低

← この範囲を目安に →

※グラフはイメージです。

ご自身のおおよその最大心拍数と目安となる心拍数は、下記の計算で確認できます。



$$\text{最大心拍数} = 220 - \text{年齢}$$

$$\text{脂肪燃焼に効果的な心拍数} = \text{最大心拍数} \times \text{運動強度 (60~80)}$$

例) 40歳の方が、運動強度70%で運動を行う場合—

最大心拍数	220 - 40	180
脂肪燃焼に効果的な心拍数	180 × 0.7	126

■ 体調の悪いときは休みましょう

普段、運動習慣のない人が急に運動を始める時には注意が必要です。特に体調がおかしい時や天気が悪い時は無理せず休みましょう。運動は継続が大切です。短期的な目標よりも、長く続けて生活の一部としましょう。



病気のある方、運動中に普段と違う症状が起こったら医師と相談を— !!

心臓病や腎臓病、整形外科の病気のある方、運動中に腰痛や強い息切れ、筋肉の痛みや痙攣が起る場合は医師に相談して下さい。

ウォーキング

いつでも手軽にはじめられる有酸素運動の代表選手

- 特別な道具や施設が不要ですぐ始められる。
- 景色や四季の変化を楽しめる。
- 膝や腰への負荷が少なくケガのリスクが少ない。
- 運動強度が小さいので、長時間の運動が可能。
- 仲間と一緒にしゃべりしながら楽しく行える。



ジョギング

心肺機能はもちろん、着地時の刺激で骨や筋肉も強化!

- ウォーキングよりも足腰にかかる負荷が大きいので、体力アップを目指す方に最適。
- 適度な負荷がストレス解消になります。
- 持久力がつき、疲れにくい身体になります。
- 心肺機能が増し、心臓や肺などの循環器系の機能を高めることができます。



サイクリング

ヒザに負担をかけずに行え景色も楽しめます

- 座りながら行える運動なので、膝への負荷が少ない。
- ペダルを踏む動作が足の筋肉を鍛えてくれる。
- 負荷がかかっている割には風を受けるので、爽快感を感じる。



水中歩行

水が持つ様々な効力を受けて負担をかけずに健康増進!

- 浮力により膝や腰にかかる負担を軽減し、高齢者やリハビリ運動としても最適。
- 水圧がかかるので、胸部に適度な圧力が加わり呼吸筋を刺激します。
- 水の抵抗を利用して上半身の筋肉に刺激を与えることができます。
- 水に体温を奪われ、エネルギー消費量が増える。



スイミング

短時間で脂肪燃焼が期待できる有酸素運動の代表です

- 全身の筋肉を偏りなくバランスよく鍛えられる。
- 水圧と水中での呼吸動作により心肺機能が鍛えられる。
- 重力が軽減されるので運動によるケガをしにくい。



健康は みんなの希望 こくほのねがい!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

高齢者の心とからだ

年を重ねるにつれ、細胞数の減少や臓器の萎縮などが起き、からだの動きや抵抗力、適応力などが徐々に鈍ってきます。また心の面でも、さまざまな変化が起こってきます。加齢に伴う心とからだの変化を理解し、元気に歳を重ねて穏やかな人生を過ごしましょう。



● 高齢者のからだの変化

外観だけでなく、以前は簡単に出来たことが出来なくなったり、時間がかかるなど、感覚機能を中心にさまざまな変化がみられます。からだの変化に直面すると、心にも影響を及ぼすことがあります。



● 高齢者の心の変化

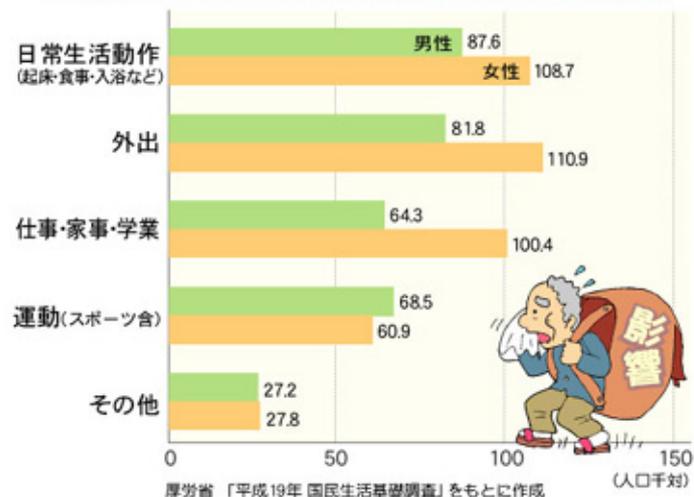
退職や配偶者の死、子どもの独立など、これまでの生活環境ガラッと変わると、1人で過ごす時間が多くなります。何をしても面倒で億劫になり、心に歪みが生じることで、うつ等を引き起す可能性もあります。



● 日常生活にも影響が…

国民生活基礎調査によると、高齢者の約半数が健康状態に何らかの自覚症状があり、そのうちの半数は、日常生活に影響があると答えています。中でも起床や食事、入浴、外出などの割合が高いことがわかりました。

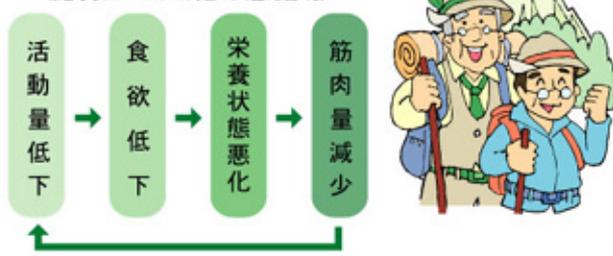
65歳以上の高齢者の日常生活に影響のある者率(複数回答)



ヘルシーコラム ~老化は足から?~

加齢に伴う運動不足は、食欲を低下させ、栄養状態の悪化による筋肉量の減少をもたらします。この生活が続くと、運動量がさらに減ってしまう悪循環になりやすく、最悪の場合は、寝たきりになってしまうことが心配されます。さらに寝たきりになると行動範囲も制限されるため、認知症を招くこともあります。「老化は足から」と言われますが、寝たきりや認知症の予防のためにも、立って足に重力をかける、座って足を上げる、歩くなど、ご自分のできる範囲で運動を続けましょう。

脆弱(ぜいじゃく)化の悪循環



健康は みんなの希望 こくほのねがい!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

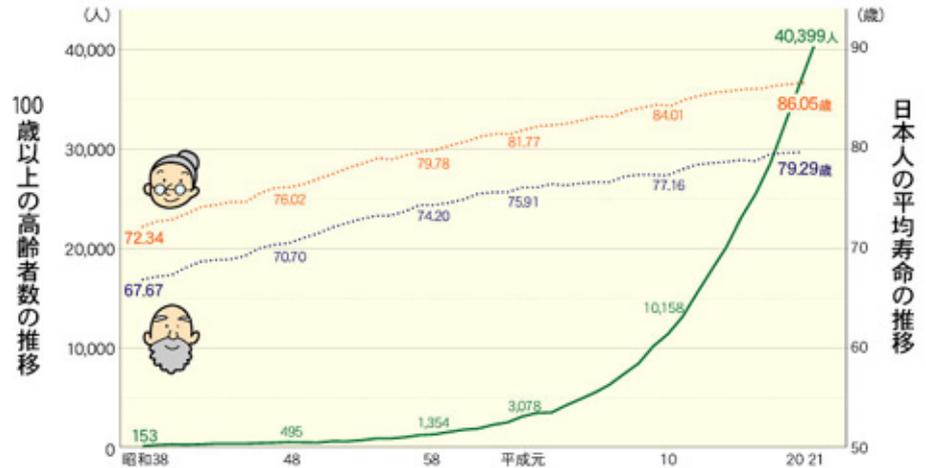
元気に年を重ねよう

老化とは心身が単に衰えるのではなく、使わなくなった能力が低下してしまうことです。「年だから仕方ない」と諦めていませんか？諦めてしまうことは能力の低下を進行させてしまうだけです。無理は禁物ですが、諦めずに前向きに・積極的に毎日を過ごしましょう。



● 積極的に過ごしましょう

国内の100歳以上の高齢者は、年々急速に増加しています。昭和38年には153人でしたが、約50年経った現在では40,000人を超えています。各地域で元気に活躍されている高齢者の方の生活をみると、「1日3回の食事」「運動の習慣化」「地域活動への参加」など、毎日を積極的に過ごされています。



● 健康長寿のための生活習慣

食 事は1日3回バランスよく腹8分目を守りましょう



運 動やスポーツなどを生活に取り入れましょう



睡 眠不足に要注意！心身の疲労を招きます



酒 は適量を守り、たばこは止めましょう



笑 う門に福来る 笑いは免疫力を高めます



伸 間やサークルなど、楽しい時間を過ごしましょう



趣 味などを持ち、頭や手先を使いましょう



自 分のことはできるだけ自分で！自立した生活を送りましょう



健 康長寿のためにも、年に一度は健診で健康を再確認しましょう



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

骨粗鬆症が心配

骨粗鬆(しょう)症は、骨の密度が減少し、もろく・折れやすくなっている状態をいいます。骨の健康は、毎日の食生活を中心とした生活習慣のあり方が大きなポイントになります。骨はからだを支える大切な「柱」です。いつまでも丈夫な骨で過ごすための生活習慣を身につけましょう。



● 大切な骨の働き

私たち人間のからだには、大小合わせると約200個の骨があります。骨はからだを支える以外にも、生命維持や活動に欠かせない大切な働きを担っています。

からだを支える
背骨や骨盤がからだを支えてくれる

臓器の保護作用
頭蓋骨や肋骨などが臓器を守ってくれる

カルシウムの貯蔵
骨をつくるカルシウムの99%が蓄えられている

● 生まれ変わる骨

骨は、骨を形成する「骨芽細胞」と骨を吸収する「破骨細胞」の働きで、常に新陳代謝を繰り返して年間で20～30%が生まれ変わっています。骨の形成と吸収のバランスが崩れると、骨粗鬆症の危険性が高くなります。



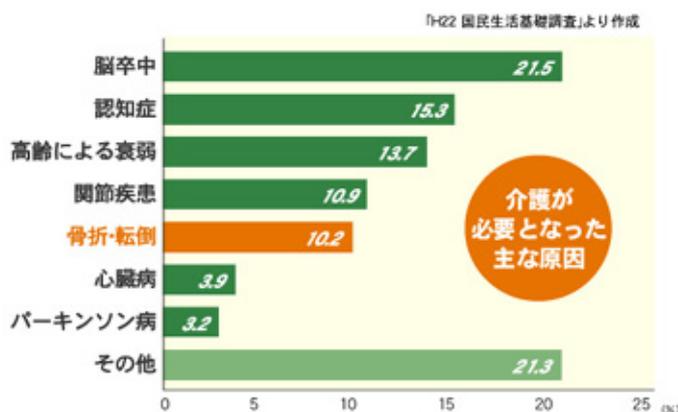
● 骨粗鬆症・その原因

骨粗鬆症の原因は、内的要因と外的要因の大きく2つに分けられます。内的要因は避けることは困難ですが、外的要因を改善することで、骨粗鬆症の予防は可能です。

主な内的要因	女性ホルモンの減少	女性ホルモン(エストロゲン)には、骨量を維持する働きがありますが、更年期を迎えて閉経すると分泌量が減少するため、骨量維持が難しくなります。
	加齢	骨の形成がピークを迎えると、カルシウムの吸収能力や骨の形成能力が低下して、骨量が減少します。
主な外的要因	食事の偏り	骨にとって重要な栄養素「カルシウム」を吸収するためには、バランスのよい食事が大切です。加工食品には吸収を妨げるリンが含まれるので要注意。
	運動不足	骨は負荷がかかることで強く丈夫になります。慢性的な運動不足は骨の強度を弱めるとともに、さまざまな生活習慣病の原因にもなります。

● 骨折は寝たきりをまねく?

高齢化社会において「寝たきり」は大きな問題となっています。寝たきりの原因はさまざまですが、介護が必要になる原因の約1割は骨折や転倒によるものです。



ヘルシーコラム ～ダイエットも要注意～

若い女性を中心に、無理なダイエットで体調不良を訴える人が少なくありません。食事制限だけの誤ったダイエットは、骨を形成するカルシウムの不足だけでなく、女性ホルモンの分泌を減少させてしまいます。特に更年期以降の女性は、骨粗鬆症に注意が必要になりますので、若いうちから規則正しい生活を心がけることが大切です。

● こんな症状ありませんか?

骨粗鬆症は他の生活習慣病と同じように、初期症状が現れにくく、時間をかけてゆっくり進行していきます。下表の症状が1つでも現れたらすぐに受診しましょう。

① 背中や腰に痛みを感じることもある	
② 呼吸が苦しい時がある	
③ 食欲不振や胃もたれがする	
④ 以前の着物やズボンの長さが合わなくなった	
⑤ 以前よりも身長が低くなった	
⑥ 背中や腰が丸くなった気がする ※	

※腰の上から大きく前屈するのではなく、背中の上部から丸く曲がるのが骨粗鬆症の特徴です。

健康は みんなの希望 こくほのねがい!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

生活習慣で骨粗鬆症予防

生活習慣病は、毎日の食生活や運動不足、喫煙など生活習慣の積み重ねが主な原因ですが、骨粗鬆症も同じように、毎日の生活習慣がその発症を左右するといっても過言ではありません。骨粗鬆症予防のためにも、食事と運動を中心に生活習慣を見直すことから始めましょう。

■ 食事で予防・骨粗鬆症

骨粗鬆症の予防の基本は「食生活」です。骨を形成するカルシウムをできるだけ多く摂取するとともに、偏りを避けてバランス食を心がけることが大切です。

バランス食を基本に、カルシウムを摂る工夫をしましょう



<p>カルシウムの代表食品！</p> <p>乳製品はカルシウムの宝庫</p>	<p>小魚類も忘れずに！</p> <p>骨まで丸ごと食べられる大切なカルシウム源</p>
<p>大豆製品も強い味方</p> <p>カルシウムも含むヘルシーなたんぱく源</p>	<p>手軽な乾物・缶詰類も</p> <p>缶詰は骨も柔らかく、骨まで丸ごと摂取</p>
<p>青背の魚も効果的</p> <p>ビタミンDはカルシウム吸収を助けるベストパートナー</p>	<p>たんぱく質も忘れずに</p> <p>良質なたんぱく質は、からだを作る基盤となります</p>

ヘルシーコラム ～和式の生活を見直そう～

布団で寝て、和室で座卓を使用して、立ったり座ったりのリズミカルな繰り返し…和式の生活環境が自然と骨の強化に結びついていたことをご存知でしょうか？機能的で便利な洋式の生活は、からだにあまり負担をかけない反面、筋力やバランス能力を鍛える点では少し問題があるかもしれません。便利な生活環境に慣れた我々ですが、生活自体を少し見直すことも大切なかもしれません。

■ 運動で予防・骨粗鬆症

食生活と並んで大切なのが「運動」です。骨はからだが受ける圧力や刺激に応じて丈夫になります。スポーツに限らず、日常生活で「動く」習慣をつけましょう。

1 座るよりも立つ

立っているだけでも負荷がかかり、骨を丈夫にする効果があります。乗り物は短時間の移動なら、座るよりも立つことを習慣にしませんか？



2 歩く習慣を

歩くことで骨への負荷が多くなり、さらに丈夫になります。散歩を生活に取り入れたり、通勤・通学、買物なども歩く習慣をつけましょう。

3 運動は楽しんで

骨に負荷がかかる運動はテニスやバレーボールなど、集団で楽しみながらできる種目がお勧めです。また、1人でできる縄跳びも骨づくりに最適な運動です。



■ 注意したい生活習慣

骨粗鬆症予防3原則のひとつに「日光浴」がありましたが、現在では適度な外出で十分とされています。また、下記の3つの嗜好品の過剰摂取には注意が必要です。

タバコ	ニコチンは、カルシウム吸収を妨げたり、カルシウムを尿へ排泄する作用があります。喫煙は、さまざまな疾病の原因ともなるので、できるだけ禁煙を！
コーヒー	カフェインには、カルシウムの吸収を妨げる作用があるため、飲み過ぎには注意が必要です。
アルコール	適量の飲酒はカルシウム吸収に効果がありますが、過剰摂取はカルシウム吸収もビタミンD吸収も妨げます。週に2日は休肝日を！



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食事で予防 骨粗鬆症

骨粗鬆症は骨がもろくなる病気ですが、その第一の予防は、毎日の食生活が大変重要となります。特に骨をつくるカルシウムをいかにして摂取するかがポイントです。年齢とともに骨量は減少しますが、その速度を少しでも遅くするために食生活を見直してみましょう。



● カルシウムを逃がさない工夫を

カルシウムは体内吸収率が低い栄養素のため、意識して摂ることが大切です。また、カルシウムの吸収を助ける栄養素などを上手に食事に取り入れて、吸収率をアップさせましょう。

● カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD
腸内でのカルシウム吸収や骨への沈着を助けます

ビタミンK
カルシウムの排泄や、骨の破壊を抑えます

マグネシウム
骨はもちろん、心臓の働きにも不可欠な栄養素

たんぱく質
良質のたんぱく質はカルシウムの吸収を促します

吸収率のよいカルシウム食品

偏りをなくして
バランス食を
心がけましょう



牛乳 40%



小魚 33%



野菜 19%

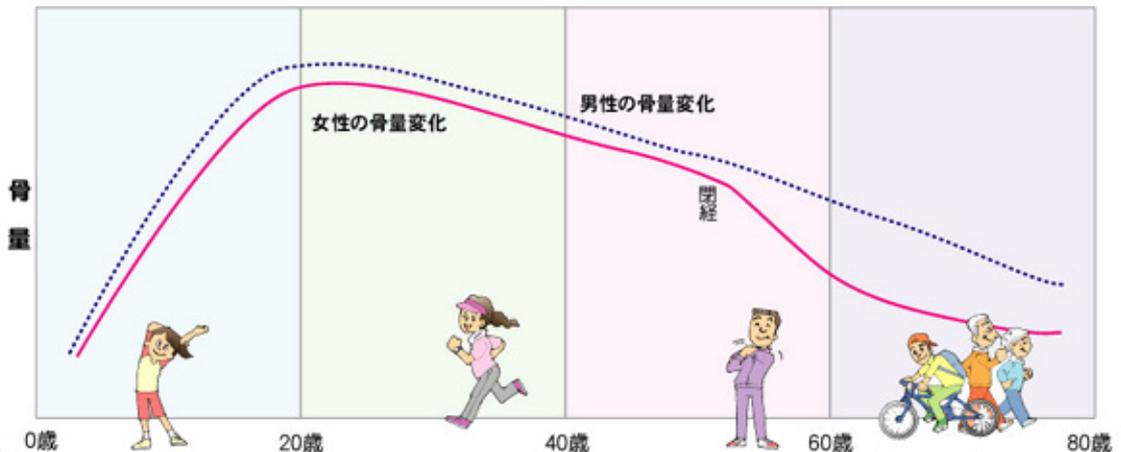


～ルシーコラム～カルシウム貯金を！～

体内のカルシウムの99%は骨に貯蓄され、残り1%は血液中に「カルシウムイオン」として存在して、筋肉の収縮や血液凝固、神経伝達などに利用されています。血液中のカルシウムは常に一定量が必要なので、不足すると骨からカルシウムが血中に溶け出して調整しています。溶け出す頻度が高いと、骨粗鬆症の危険性も高まるため、日頃からカルシウム貯金を心掛けることが大切です。

● 変化する骨量

骨量は年齢とともに変化する。男性と女性とでは、右グラフのように顕著な差がみられます。特に女性は、閉経後に急激に骨量が減少するため、若いうちからカルシウムを蓄える必要があります。



女性は特に、年齢とともに骨量が大きく変化するので定期的に骨量測定を行うことも大切



骨はもちろん、からだの基盤づくりの大切な時期です。好き嫌いをなく食べて、からだを動かしてカルシウム貯金をたくさんしましょう。

骨量が最大になり、徐々に減少をはじめます。また、この時期は妊娠・授乳のために、より多くのカルシウムが必要になります。

女性は閉経を迎えると骨量の減少スピードが加速化しますので、今まで以上に意識してカルシウムの摂取と適度な運動を心がけましょう。

加齢とともに骨量は減少しますが、その速度を少しでも緩める工夫をしましょう。食事は肉や魚などの高たんぱく食も取り入れたバランス食を。

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

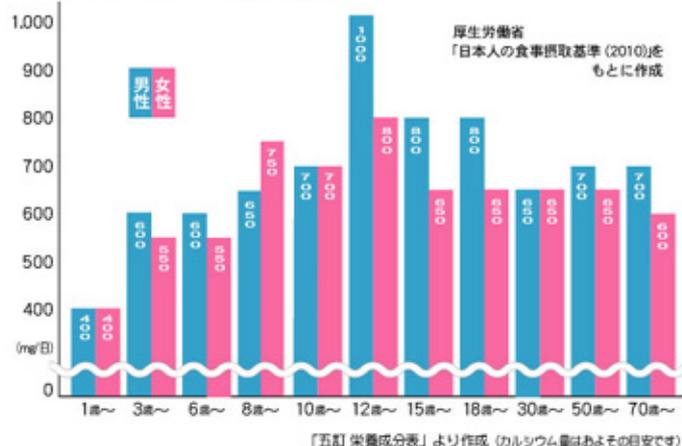
がしこく摂ろうカルシウム

日本人が欧米人に比べてカルシウムの摂取量が少ないのは、日本の土壤に含まれるミネラル分が少ないことも原因です。もともと土に含まれるミネラルが少ないので、飲料水や農作物などの含有率も少ないのです。これら絶対的な条件も踏まえて意識的にカルシウムをとりましょう。

■ 基本はバランスよく食べること！

乳製品以外にも日本の伝統的な食材である小魚類や大豆製品なども大変重要なカルシウム源です。また、カルシウム吸収を助ける食材も揃えて、バランスのよい食生活を心がけましょう。

■ カルシウムの推奨量



乳製品	小魚・海藻類	野菜類	大豆製品	乾物ほか
牛乳1本 Ca230mg 	桜えび 大きじ3 Ca200mg 	小松菜 1鉢 Ca140mg 	もめん豆腐1/2丁 Ca180mg 	切り干し大根 1鉢 Ca54mg
料理の隠し味や素材としても活用	天ぷらやミキサーでふりかけに	おひたしや和え物、煮浸し、鍋物に	冷ややっこや汁物、炒め物などに	煮物や漬け物などに
ヨーグルト半カップ Ca130mg 	ひじき 1鉢 Ca140mg 	春菊 1鉢 Ca100mg 	がんもどき 中1個 Ca210mg 	凍り豆腐 1個 Ca210mg
食後のデザートやフルーツを入れて	炒め物や煮物、ご飯に混ぜて	天ぷらや鍋物、ごま和え、汁物に	煮物、焼き物、炒め物、汁物などに	煮物や炒め物などの具として
プロセスチーズ 2切れ Ca270mg 	まいわし 1尾 Ca70mg 	チンゲンサイ 1鉢 Ca80mg 	挽きわり納豆 1パック Ca18mg 	いわし味付缶詰 1個 Ca370mg
お酒のおつまみやパンと一緒に	つみれやめざしにして丸ごと利用	炒め物、蒸し物、スープなどに	薬味を加えて生食や、汁物に	そのままおかずやお酒のおつまみに
スキムミルク 大きじ2 Ca132mg 	乾燥わかめ 1食分(15g) Ca52mg 	オクラ 5本 Ca37mg 	おから 1鉢 Ca13mg 	ごま大きじ 1 Ca33mg
天ぷら衣や色々な料理に混ぜて	汁物や煮物、サラダ、酢の物として	天ぷらやシチュー、サラダなどに	ハンバーグやひじきなどと炒り煮に	ふりかけやペースト、色々な料理に利用

ビタミンDを多く含む食材

サンマ・サバ・鶏卵
干しシイタケ・マグロ
など

ビタミンKを多く含む食材

ほうれん草・ブロッコリー
きゅうり・わかめ
など

マグネシウムを多く含む食材

玄米・納豆・カキ
かつお・干し柿
など

良質なたんぱく質

牛肉・豚肉・鳥肉・卵
など

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

血圧が高めと言われたら

高血圧は沈黙の病気と言われるように、自覚症状が乏しいまま進行し、健診などで初めて指摘されることが多いのが特徴です。メタボリックシンドロームの指標ともなる高血圧を予防するには、食生活を中心とした毎日の生活習慣を見直し、改善することが何よりも大切です。

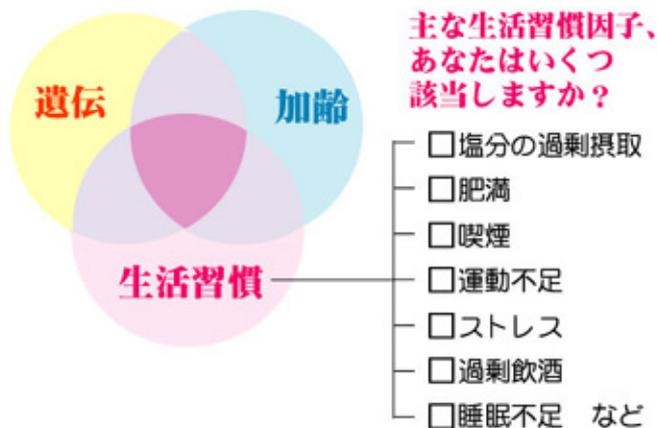


● 生活習慣が高血圧を加速化させる？

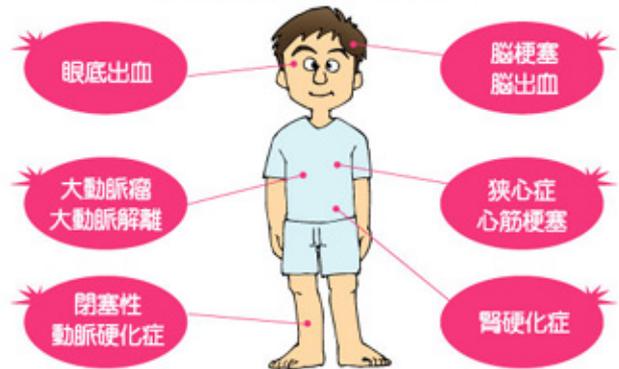
人は血管と共に老いると言われるように、加齢とともに血管も弱く・もろくなります。日本では70歳以上の約80%が高血圧と言われていますが、それに拍車をかけるのが若年の頃からの塩分のとり過ぎや運動不足、肥満、喫煙などの生活習慣因子です。

● 高血圧は動脈硬化を引き起す

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかしその状態を放置すると動脈硬化が進行し、やがて生命に関わる重篤な疾患を招いてしまいます。さらに高血圧は腎臓病や糖尿病を併発する確率も高いので、症状がないからとあなどるのは禁物です。



動脈硬化による主な合併症

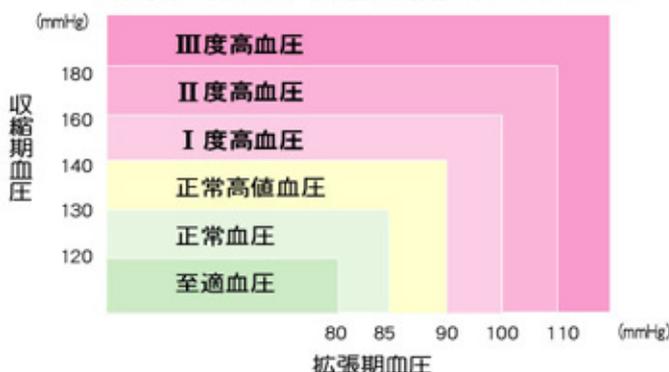


● 正常高値血圧の方も要注意

高血圧は、心臓や血管の障害で引き起される「心血管病」の危険因子であり、血圧が高ければ高いほど発症しやすくなります。正常高値血圧の方は高血圧と正常の境界域にいます。「大丈夫」と安心せずに、生活習慣を見直してできるだけ正常血圧に近づけましょう。

※高血圧の他に、糖尿病や脂質代謝異常、肥満、喫煙習慣等があると、心血管病の発症リスクがさらに高まります。

■ 診療室血圧に基づく血圧の分類 (日本高血圧学会 2009.1)



ヘルシーコラム ～高血圧と内臓脂肪～

メタボリックシンドロームの指標となる内臓脂肪の蓄積と高血圧は、切っても切れない深い関係があります。内臓脂肪が必要以上に蓄積されると、血糖値を下げる働きインスリンの分泌が悪くなる「インスリン抵抗性」を引き起します。

この状態が続くと、腎臓でのナトリウムの排出が低下して血圧が上がります。さらに交感神経が刺激を受けて、血管が収縮して血圧を上げてしまうのです。



検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食事で予防・高血圧

高血圧は自覚症状がほとんどないため、健診で初めて指摘されることも少なくありません。高血圧の背後には生活習慣が大きく影響していますが、なかでも肥満と食生活は血圧上昇に大きく関与しています。高血圧の予防にはまず肥満を解消し、食生活を見直すことから始めてみましょう。



1 まずは減量を

1kgの減量で、血圧は約1.7mmHg下がると言われています。肥満者が高血圧になる確率は約2倍、高血圧の方の半数以上は肥満という調査結果もあります。肥満を予防することは、全ての生活習慣病予防につながりますので、少しずつ適正体重に近づけましょう。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会が多い、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があつたり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$\text{(kg)} = \text{(m)} \times \text{(m)} \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$\text{(kcal)} = \text{(kg)} \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

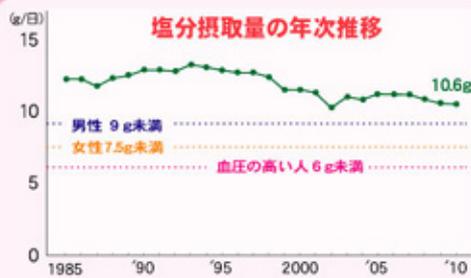
適正エネルギーは…

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

2 塩分6g未満に

食生活において、高血圧の最大原因となるのが塩分の過剰摂取です。特に和食は、しょう油や味噌などの調味料を使用する料理が多いため、注意が必要です。また、便利な加工食品にも塩分が多く含まれますので過剰摂取には注意しましょう。



健康な人は1日
男性9g未満
女性7.5g未満
を目標に!



血圧が高い人は
1日6g未満を
目標に!



みそ汁は昆布や煮干しなどの天然素材を使って旨味を出す



柑橘類やスパイスなどで味にアクセントを

家庭で出来る減塩の工夫

おかずは1品のみに塩分を使って、メリハリをつける



味付けは最後にして味のしみ込みを抑える

3 カリウムを摂る

カリウムにはナトリウムの排出作用があるため、高血圧予防に有効です。また、血管収縮を抑え血圧を下げる働きを持つマグネシウムも不足にならないようにしましょう。これらは日本人に不足しがちな栄養素ですので積極的に摂取しましょう。

※ただし、腎臓に問題のある方はカリウムやマグネシウムを摂り過ぎると危険な場合がありますので、医師や栄養士に相談しましょう。

カリウムやマグネシウムは野菜や豆類、海藻類などに含まれています。過剰摂取が心配にならない食材ですので、多くの食材からバランスよく食べましょう。

1日の野菜の摂取量は両手に山盛りを目安に



生食できる野菜は栄養素の損失が少ない



煮る・蒸す・炒めるとカサが減り食べやすい



自家製の野菜ジュースで野菜を丸ごと摂取

上手にたくさん摂る工夫

汁物は貝沢山に



毎食、豆類や海藻類の小鉢をプラス! 外食は単品ものよりも定食で品目を増やす

検診は あなたの健康バロメーター!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

転倒を防ぐ生活術

～ADLの回復・維持を目指して～

加齢とともに筋力やバランス機能も徐々に衰えて、ちょっとしたことで転倒しやすくなります。また、転倒の原因はからだの衰え以外にも、周囲の環境も大きく影響しています。転倒しやすい屋内外のポイントを把握して、転ばない生活術を身につけましょう。



● 高齢期の心とからだの変化

人はだれもが加齢とともに健康にさまざまな影響が現れます。「自分だけは大丈夫」という過信は禁物です。自らの健康状態を把握することから始めましょう。

からだの変化

- 視力が低下する
- 歯が弱くなり硬いものが食べられなくなる
- 聞こえづらくなる
- 骨がもろくなり骨折しやすくなる
- 関節の曲げ伸ばしがスムーズにできなくなる
- 筋力が落ちてくる
- 呼吸循環器機能が衰えてくる



心の変化

- 記憶力が低下する
- 環境の変化に馴染みにくくなる
- 疲労を感じやすくなる
- 集中できる時間が短くなる
- 物事にあまり関心がなくなる



ヘルシーコラム ～ADLって何？～

横になる、寝返りをする、起き上がる、洗顔や入浴をする、座る、立ち上がる、歩くなど、身の回りの動作ができる能力をADL(Activities of Daily Living=日常回生活動作能力)といいます。ADLを回復し維持することは、転倒・骨折を防ぐことや介護予防になり、生きがいのある生活を長く続けられるために非常に大切なことなのです。

● 転倒は身近なところで起っている

東京消防庁の管轄内の病院に救急車で運ばれた高齢者のうち、2/3は「転倒」が原因といわれます。特に高齢者の転倒は室内や家の近所など、そのほとんどが日常生活の中で起っています。



● 転倒を防ぐポイント～屋外編～

歩道と車道のわずかな段差、なだらかな傾斜も注意が必要です。また、地面や草地なども転倒しやすいので注意しましょう。

出かける前に



靴を選ぶときのポイント

- ・軽くて足の甲をおおうもの
- ・靴底が厚く、安定したもの
- ・つま先が少し上がっているもの

服装の注意点

- ・ロングスカートや和装は避ける
- ・両手を使えるリュックなどを背負う
- ・きき手は必ず空けておく



環境などの注意



身の回りの整備

- ・庭や玄関の石などは取り除き、側溝があれば蓋をする



天候が悪いときは無理しない

- ・雨や雪は滑りやすいので、外出を避け、出かけるときは万全の準備と注意を

動作の注意



慌てず、落ち着いて

- ・時間に余裕をもって出かける
- ・信号が点滅したら無理に渡らない



歩く時の注意

- ・ポケットには手を入れて歩かない
- ・手すりがあればそのそばを歩く
- ・膝や腰が痛いときは杖を使う

移動の注意



自転車に乗るとき

- ・事前の整備をしっかり行う
- ・暗くなったら必ずライトを付け、車のライトに反応する明るめの服装で運転すること



バスや電車に乗るとき

- ・急発車や急停止などに備え、手すりにつかまり両足をやや開いて立つ
- ・席があればできるだけ座る

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

転ばない環境づくり

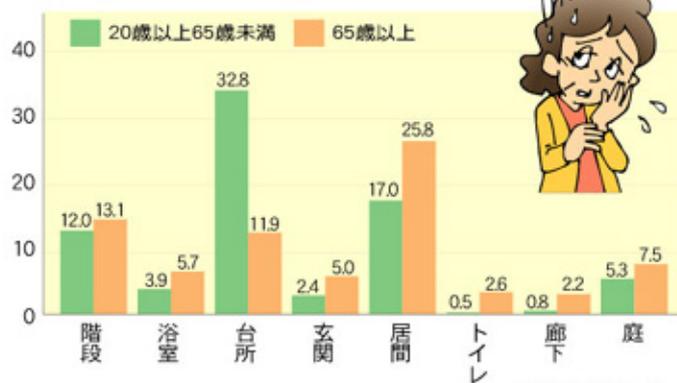
高齢になると、1日の大部分を室内で過ごすことが多くなります。一見、安全に思える室内ですが、転倒しやすい場所が数多くあります。特に足腰の衰えた高齢者にとって、敷居のわずかな段差も転倒の原因になります。室内の状況をチェックし、転ばない環境づくりを実践しましょう。

■ 転倒を防ぐポイント～屋内編～

家の中は安全だと思い込んでいませんか？お風呂や階段などは滑りやすく注意を払うのですが、普段生活している居住空間は油断しがちです。転倒を防ぎ、いつまでも元気で暮らせるように、我が家の環境をもう一度点検してみましょう。

■ 家庭内の主な事故発生場所

65歳以上の高齢者の事故のうち、6割以上が家庭内で起きています。



玄関

- 靴を履く時のために、低めの椅子を用意する
- 手すりを付ける
- 滑りやすい玄関マットは固定する

浴室

- 手すりを付ける
- 段差を解消する
- 浴用マットは滑り止め付きのものを使用する
- 浴室用具(シャンプー等)は一箇所にまとめる

階段

- 手すりを付ける
- 滑り止めを付ける
- 照明を明るくする

トイレ

- 手すりを付ける
- 足腰に負担の少ない洋式トイレに変える

居間

- 敷居の段差を改善する
- じゅうたんは固定する
- コード類、新聞、雑誌などを整理する
- 常に整理整頓する

寝室

- ベッドは座り立ち上がりやすいものにする
- ベッドの脇に手すりを付ける
- 必要なものは取りやすい場所にまとめる

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

血液サラサラ健康学

日本人の3大死因は「がん・脳血管疾患・心疾患」ですが、脳血管疾患と心疾患は動脈硬化が原因で引き起され、この2つを合わせると死因の約3割を占めます。動脈硬化はコレステロールなどが血管の内壁にたまり、血管が硬く狭くなった状態で、その原因には生活習慣が深く関与しています。



● サラサラ血液とドロドロ血液

動脈は休むことなく心臓から血液を送り出す生命のパイプです。血液は全身の組織に栄養を供給し、不要物の回収を行い、絶えず循環していますが、その流れをスムーズに行うためにはサラサラな血液が必要なのです。

● ドロドロ血液の原因は？

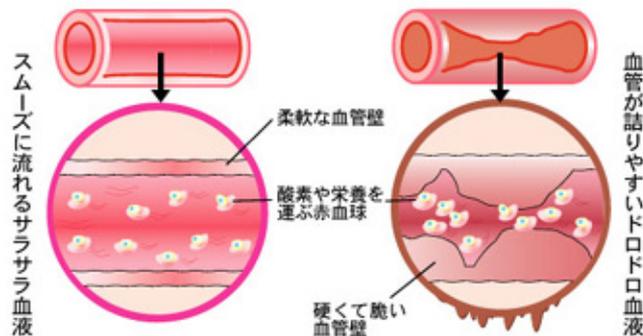
ドロドロな血液とは、血中の脂質によって血中成分が支障をきたし、粘性が高くなった状態の血液です。ドロドロ血液の原因は、食生活を中心とした生活習慣にあるといっても過言ではありません。

サラサラ血液

血中脂質や血糖がバランスよく存在するため、栄養成分や酸素を運ぶ赤血球がスムーズに流れることが出来ます。血管壁も柔軟で弾力性があります。

ドロドロ血液

余分な血中脂質や糖分が血管壁に沈着・侵入して血管内が狭まり、硬く脆くなっています。赤血球がスムーズに流れず全身に必要な成分が届けられません。

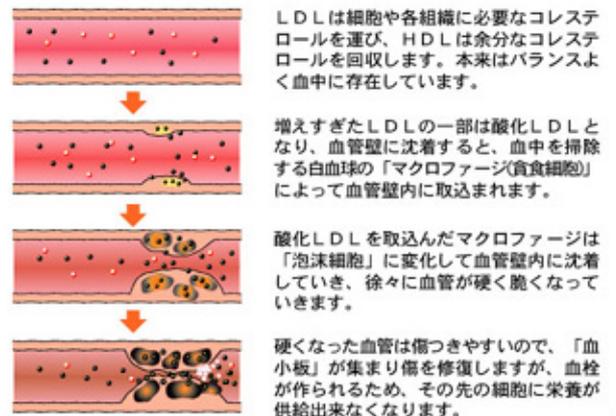


● 血液の成分とその働き

血液は、細胞や組織に必要な栄養や酸素を届け、二酸化炭素などの老廃物を運び出す働きがあります。また、細菌などから身を守ったり、傷の修復、保温作用など、生命維持のために重要な働きを担っています。

● 血清部分 約55%	血漿	血液の液体部分で、たんぱく質や糖分、ミネラルなどが溶け込んでいます。また、細胞内の水分を調節する働きもあります。
	赤血球	血球の99%を占めます。全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収します。変形能力があるため、毛細血管をスムーズに通ります。
● 細胞部分 約45%	白血球	細菌やウイルスの侵入を防ぎますが、血中のLDLが増えすぎて酸化すると、白血球が回収して血管壁に取込んでしまいます。
	血小板	外傷や血管を修復します。血管内部が傷つきやすいと、血小板が繰り返し修復するため、血栓ができやすくなり動脈硬化の原因となります。

ヘルシーコラム ~ドロドロ血液が動脈硬化を招く~
血液がドロドロになって一番問題なのが「動脈硬化」です。血管も加齢とともに老化しますが、最近では、生活習慣の変化により、若年層にも増えています。



健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食生活で血液サラサラ

ドロドロ血液は、不規則な生活習慣の積み重ねが原因です。そのなかでも食生活が占める割合が大きく、血液がドロドロになるのもサラサラにするのも、食事の内容次第といっても過言ではありません。ご自身の食生活を改善し、しなやかな血管とサラサラ血液を目指しましょう。



● 1日3食バランス食で血液サラサラ

食べ過ぎ・飲み過ぎで消費されないエネルギーは脂肪として蓄積され、ドロドロ血液の原因となります。食事は1日3回、3つのお皿を揃えてできるだけ決まった時間にとる習慣をつけましょう。

● 油脂を選んで血液サラサラ

油脂のとり過ぎは、ドロドロ血液に拍車をかけますが、油脂は、含まれる脂肪酸の種類によって血液をサラサラにする働きを持つものもあります。油脂の働きを覚えて上手に利用しましょう。

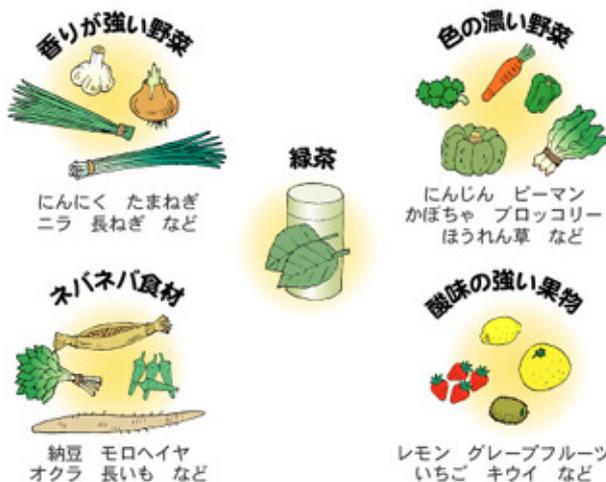


● 食物繊維で血液サラサラ

食物繊維は食物から栄養素が消化吸収された後の残りカスです。一見、不要なものに思えるかもしれませんが、便通を良くしたり、有害物質や老廃物を除去するなど、栄養素に勝とも劣らない重要な働きがあります。

● 抗酸化食品を覚えて血液サラサラ

血中に脂質が増えすぎると酸素(活性酸素)と結びつき、酸化LDLとなって動脈硬化を促進させます。活性酸素はがんや老化の原因でもあるので、酸化を防ぐ抗酸化食品を積極的にとりましょう。



※食物繊維は野菜だけでなく、海藻や芋類、果物にも含まれます。

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

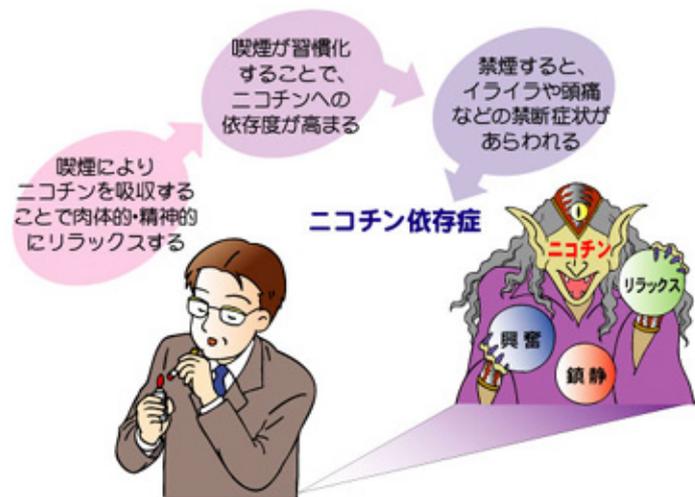
たばこはなぜ悪い？

「禁煙しよう」と思っているもついつい手が出てしまうたばこ…。喫煙習慣が長ければ長いほど、ニコチンの離脱症状は辛く苦しいものです。あきらめずにチャレンジして健康生活を取り戻しましょう。



● たばこはやめにくい？

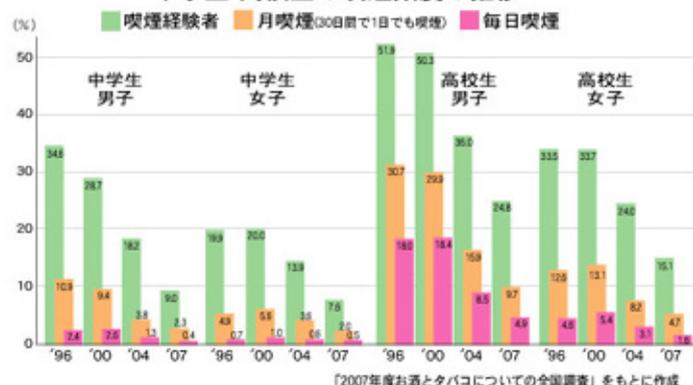
たばこをある期間吸い続けていると、吸わずにいられないという、ニコチンへの依存が高まります。また、繰り返し吸うことの「習慣性」により、心理的な依存も生じます。このような中毒と習慣という要因によって、たばこがやめにくくなってしまいます。



● 未成年者の喫煙は危険がいっぱい

喫煙年齢が低ければ低いほど、がんなどで死亡する危険性が高くなります。未成年のうちから喫煙習慣のある人は、ない人の6倍も肺がんによる死亡率が高くなります。

中学生・高校生の喫煙頻度の推移



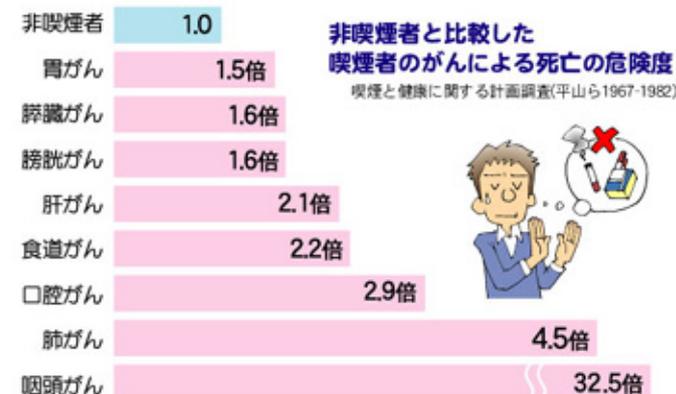
● 赤ちゃんのためにも禁煙を！

妊娠時に喫煙すると早産や周産期死亡率が1.2~1.4倍に上がります。さらに、喫煙しない妊婦に比べると、未熟児が生まれる可能性は2倍にもなります。妊娠中は本人だけでなく、生まれてくる赤ちゃんにも大きな影響を与えます。



● 健康への悪影響

たばこの煙には化学物質が4,000種類以上も含まれており、そのうちの200種類は発ガン性物質やその他の有害物質が含まれているといわれています。



喫煙と健康に関する計画調査「平山 雄(1987)調べ」

ヘルシーコラム ~ニコチン依存症~

人間の脳から分泌される神経伝達物質は、興奮や鎮静、リラックスなどの神経活動をつくり出しています。たばこを吸うと、ニコチンがこの物質の働きを代わりにするようになり、その結果自分で分泌する能力が低下してしまうのです。そのため、ニコチンが不足すると不安やいらつき、眠気などを感じるようになり、「つい1本」が欲しくなるのです。

● たばこを吸わない人は安全？

たばこの煙の影響は喫煙者だけではなくではありません。喫煙者のそばにいる人が吸い込む副流煙には、有害物質が多く含まれるため、たとえたばこを吸わなくても、受動喫煙によるリスクは高まるのです。



禁煙は 健康づくりの 第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

今日からスタート禁煙生活

喫煙習慣が長ければ長いほど、禁煙実行までにはさまざまな苦労や障害が伴います。まず禁煙する仲間や周囲に励ましてくれる人を見つけましょう。周囲の温かい強力こそが必要なのです。そして失敗しても何回でもチャレンジしましょう！

■ 誰でもたばこはやめられます

下図の日常生活の9つのポイントと、禁煙サポートグッズのニコチンパッチとニコチンガム、そして周囲からの応援、の3つ条件が揃うと、禁煙の成功率はぐっと高まります。専門家の支援などを得て、思いきって禁煙しましょう。

1 冷たい水(または水、熱いお茶)

吸いたくなった時に口にふくむ



2 痛みや刺激をあたえる



ボールペンなどでからだのどこかを少し強く刺激して気を紛らわせます。

3 禁煙グッズを使う

昆布や歯ブラシなどの刺激で口寂しさを紛らわせます。



4 からだを動かす

散歩、深呼吸、掃除、貧乏ゆすり、洗濯など。



5 深呼吸とリラックス法を身につける

深呼吸は新陳代謝を促進させます。



6 野菜を多くとる

体内にニコチンがなくなると胃腸が動きを回復し、空腹を感じるようになります。禁煙太りを防ぐためにも野菜をとりましょう。



7 お酒の席に気をつける

やむを得ず出席する場合には、非喫煙者の隣に座る、アルコールのほかに氷水などを準備して吸いたくなったら飲む、禁煙中であることを宣言する、などして何とか乗り切りましょう。



8 たばこの煙を避ける

副流煙にもニコチンが含まれています。ニコチンの記憶を呼び起こさないためにも煙からは遠ざかりましょう。



9 禁煙する時間をのばしていく

「1分間だけたばこを吸うのを先にのぼそう」と自分に言い聞かせます。吸いたい気持ちは1~3分で消えていきます。



■ 禁煙の強い味方 ニコチンパッチとニコチンガム

ニコチンパッチとニコチンガムは「ニコチン切れ」の症状を軽くし、禁煙をしやすくします。ニコチンガムは薬店で購入できますが、ニコチンパッチは医師の処方箋が必要ですので、専門医をたずねてみましょう。また、近くの保健センターでも情報を提供してくれるので相談してみましょう。



※ニコチンパッチはニコチンガムよりも安全性が高く効果的ですので、1日20本以上吸う人にはおすすめです。

※インターネットの「禁煙マラソン」は禁煙する人をさまざまな方法で支援しています。 <http://kinen-marathon.jp/>
禁煙マラソンは1997年から非常利で禁煙をお手伝いしてきました。禁煙がなかなか始められない・禁煙を始めたけど続かない・挫折してしまう方、ぜひ禁煙マラソンに登録ください。

禁煙は健康づくりの第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

肺の生活習慣病-COPD-

COPDとは「慢性閉塞性肺疾患」のことで、気道に障害が起こり、徐々に呼吸機能が低下する病気です。かつては肺気腫や慢性気管支炎とされていた病気をまとめてCOPDと呼ぶようになりました。WHOでは2020年には死亡原因の第3位になると予測している軽視できない病気です。



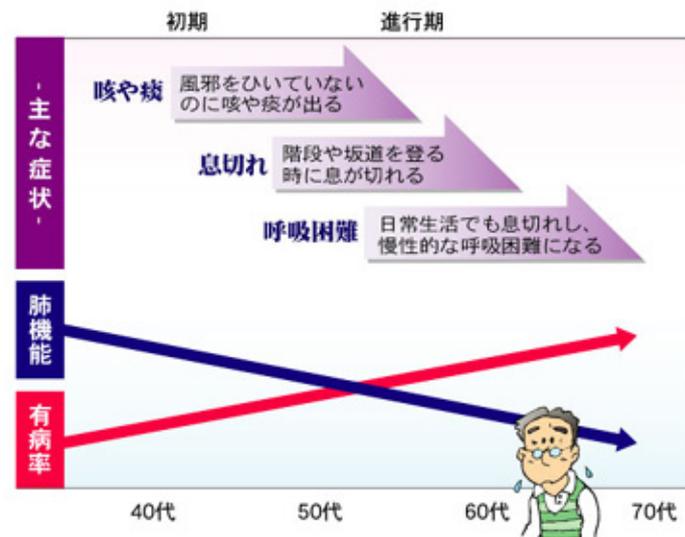
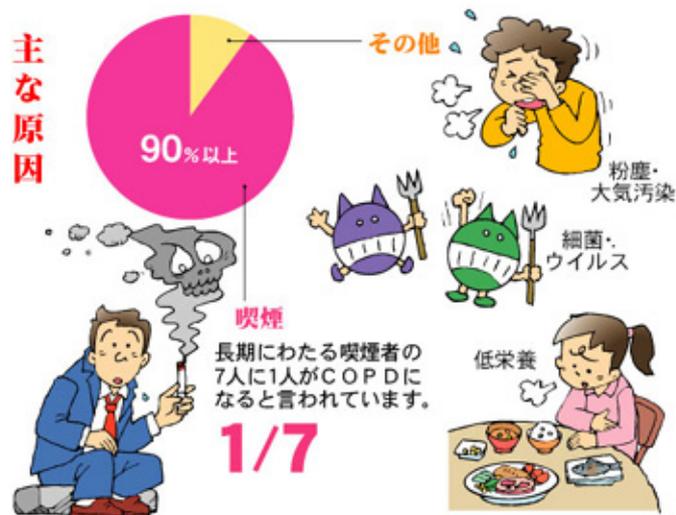
● 原因の90%以上は「たばこ」

COPDは別名「タバコ病」と言われるように、患者の90%以上は喫煙者です。有害物質を多く含むタバコの煙やガス等を吸い続けることで、気管支や肺胞に慢性的な炎症が起こることが、COPD発症の引き金となります。

● 年齢とともに増加するCOPD

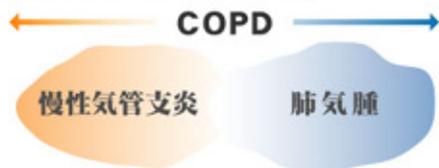
COPDの患者数は40代から徐々に増え始め、70歳でピークとなります。日本ではCOPDの治療を受けている人は約20万人ですが、潜在患者数は約25倍以上の530万人にのぼると推測されています。

主な原因



● COPDは全身の病気と併存

COPDは「タバコ病」以外に、「全身の病気」とも呼ばれています。これは、COPDによって肺に起こった炎症が全身に及ぶと考えられていて、身体的疾患から精神疾患、認知症まで広範囲に及びます。



主な併発病	
脳血管疾患	肺がん
骨粗鬆症	肺炎
筋力低下	肺高血圧症
メタボリックシンドローム	肺性心
糖尿病	虚説性心疾患
閉塞性動脈硬化症	うっ血性心不全
貧血	睡眠障害
多血症	うつ病
胃食道逆流症	認知症
胃潰瘍	など

ヘルシーコラム ～X線検査「異常なし」でも要注意～

肺機能検査というと胸部レントゲン検査が一般的ですが、胸部レントゲン検査では、初期段階のCOPDは見逃されることがあります。これがCOPDでありながら治療どころか診断も受けていない「放置された患者」を生み出している一因になっています。COPDの診断には、胸部レントゲン検査と併せて息を吐き出す力を数値化できる呼吸機能検査（スパイロメトリー）が必要です。この数値によってCOPDの診断が可能になり、さらに測定結果を誰にでもわかりやすい「肺年齢」として示すこともできます。

肺の機能は誰もが年齢とともに衰えていきます。「自然な衰え方をした場合の何歳の人の肺に相当するか」が肺年齢です。肺年齢が実年齢と同じか若ければ健康、実年齢より上だった場合は要注意で、COPDの危険性もある、と判断できます。



禁煙は健康づくりの第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

COPDの予防は禁煙から

COPDは、咳などのありふれた症状で始まり、ゆっくりと進行するため、異常を感じて受診した時には重症に陥っている場合が多い病気です。重症になると息苦しさのために行動の自由が奪われたり、全身に障害が現れるなど、大変な苦しみを伴います。「たかが咳」とあなどらず、おかしいと感じたら診察を受け、禁煙を実行しましょう。



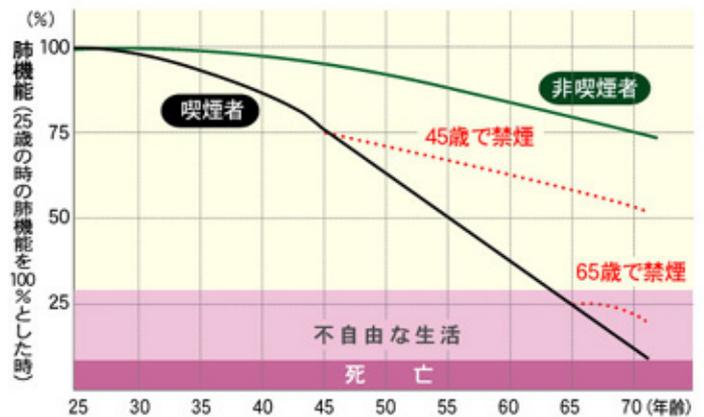
■ まずはCOPDチェック

下記の項目に該当する方は、COPD予備群の可能性がります。肺機能の健診を受けて肺年齢を確認しましょう。

<input type="checkbox"/> 年齢40歳以上で喫煙歴は20年以上である	<input type="checkbox"/> 階段や坂道でよく息切れをする
<input type="checkbox"/> 風邪をひいていないのに痰がからむことがある	<input type="checkbox"/> 天気によって咳がひどくなることもある

■ 肺機能低下防止のために禁煙を！

肺機能は加齢とともに徐々に低下しますが、特に若い頃から喫煙している人は早い段階から肺機能が低下します。



禁煙をすると肺機能の低下速度は同じレベルになります。禁煙年齢が早ければ早いほど、低下速度は抑えられます。

■ 禁煙を成功させて、健康な毎日をすごそう！～禁煙+αの生活習慣でCOPDを予防～

1 禁煙こそが最大の予防法！

禁煙のメリットを考える
自分の健康はもちろん、周囲の方の健康にもつながります。経済効果も期待！

勝負は最初の5日間！
体内からニコチンが抜けるまで約5日間。吸いたくなったら水を飲んだり、深呼吸、歯みがきで回避を！



節煙よりも禁煙を！
本数を減らす節煙よりも、喫煙グッズを思いきって処分して禁煙を！

周囲の人に禁煙を宣言
口に出して宣言することで、後戻りできない環境を作り、意識を高めます。



禁煙外来や禁煙マラソンに参加
禁煙の成功率は、1人でするよりも医療職者と相談して行う方が数倍高くなります。根性で頑張るよりも禁煙外来などを積極的に利用しましょう。

2 悪循環を防ぐためにも運動を！

お勧めはウォーキング

COPDには、特に下半身の筋肉を鍛えることが効果的です。可能な範囲でからだを動かして、心肺機能も高めるウォーキングなど、無理のない運動を生活に取り入れましょう。



口すぼめ呼吸法

肺への負担を軽減する「口すぼめ呼吸」を覚えると、息切れが和らぎます。

吸う
鼻からゆっくり息を吸う



吐く
口をすぼめて、吸う時の2～3倍の時間をかけて吐く



禁煙するとからだのエネルギー効率がよくなる、食欲が増えるなどで体重が増えることが多いのですが、運動を積極的に行うことで抑えられます。

3 食事は高たんぱく質を効率良く！

目安は体重×30kcal

COPDになると、食欲が減退するために痩せてくる傾向があります。体力と筋肉維持のためにも高たんぱく質を中心に、野菜や水分などを積極的に摂りましょう。



たんぱく質を中心にバランス良く

食後に胸が圧迫されて息苦しさを感ずる方は、少量を数回に分けて食べるようにしましょう。

禁煙は健康づくりの第一歩！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

乳がんが気になる

乳がんで亡くなる人は毎年増加を続け、中高年女性のがんの死亡原因の1位を占めています。しかし乳がんは、早期に発見し治療すれば治癒率も高いため、月に1度の自己検診と年に1度の乳がん検診を心掛けることが大切です。



● 乳がん増加の2大原因

乳がんの増加の背景には、ライフスタイルの欧米化、特に食生活の変化と、女性ホルモンの分泌量・分泌期間が大きく関係していると考えられます。

食生活の変化



肉や乳製品等の高脂肪食品が増加 → 動物性脂肪の摂取と乳がんの発生は比例関係にあります

女性ホルモン



未婚や出産年齢の高齢化 → 女性ホルモンの分泌量や分泌期間が増加します
初潮年齢の若年化 閉経年齢の高齢化

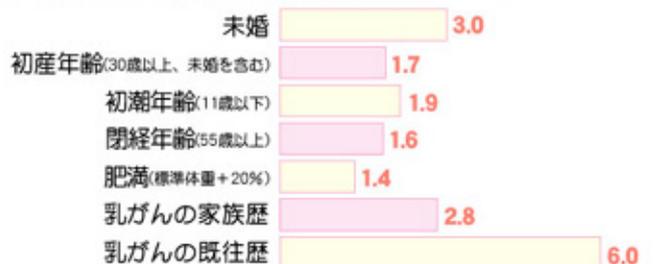
● 増加傾向の乳がん

日本女性の15~16人に1人が乳がんにかかると言われています。実際、罹患者も死亡者も年々増加しており、近い将来、女性のがんの1位になると予測されます。



乳がん罹患者数：「地域がん登録全国推計によるがん罹患データ(国立がん研究センター)」をもとに作成
乳がん死亡者数：「人口動態統計(厚生労働省)」をもとに作成

● 乳がんの相対危険度 (危険のない人を1とした場合の乳がんの発生危険度)

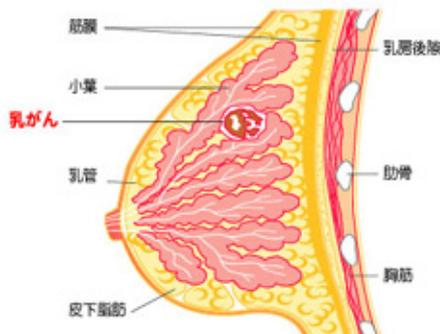


(富永純氏「乳がんのhigh groupとは」より作成)

● 複雑な乳房のしくみ

乳房は、脂肪や血管、神経の他に、腺葉(小葉の集まり)や乳管などの乳腺組織から成ります。乳がんのほとんどは、この乳腺組織にてきます。

腺葉や乳管の細胞内部に発症したものを「非浸潤性乳がん」、細胞外部まで大きくなったものを「浸潤性乳がん」と言います。



ヘルシーコラム ~早期発見が決め手~

胸にしこりを感じて初めて受診することの多い乳がんですが、診断では「進行がん」の場合が多く、まだまだ乳がんに対する意識が薄いのが現実です。乳がんは、がんのなかでも初期段階で適切な治療を行えば、高い確率で治癒できると言われています。少しでも違和感を感じたら、ためらうこと無くすぐに受診しましょう。

● 乳がんと間違えやすい病気

乳房にしこりを感じたら、すぐに乳がんを疑いがちですが、実際は乳がんではなく、良性のしこりである場合が多いのです。もちろん自己判断は禁物ですので、おかしいと思ったらすぐに専門医を受診しましょう。

線維腺腫	痛みがなくて触ったり押ししたりするとクリクリと動くしこりができます。周囲との境がはっきりしていることが多いのが特徴。20歳前後の若い女性にも発症する良性腫瘍で乳がんとはよく間違われます。
乳腺症	40代の女性に多く見られます。月経前に乳房が張ったり、痛みを伴うしこりが現れ、乳頭から分泌物が出ることもあります。女性ホルモンの分泌が減少し、年齢と共に治まるという特徴があります。
乳腺炎	出産後に母乳がたまり乳首からばい菌が入ることで発症し、乳房が赤く腫れたり膿が出ることもあります。中高年でこの症状がある場合は炎症性乳がんの疑いがあるため、一刻も早く受診しましょう。

※良性のしこりと乳がんは同時に進行することがあります。しこりを感じたら自己判断せずにすぐに受診しましょう。

検診は あなたの健康バロメーター!

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

乳がんの早期発見のために

乳がんが他のがんと異なるのは、「自分自身で発見できる」ことです。自分で見たり触ったりして変化を確認できるため、早期発見しやすい数少ないがんといえます。30歳を迎えたら月に1度の自己検診と、年に1度の乳がん検診で、早期発見につなげましょう。

■ 月に1度の自己検診

手術を受ける方のほとんどがしこりを感じて受診します。定期的に自己検診を行い、早期発見できれば初期段階で治療ができます。月に1度は必ず自己検診を行いましょう。

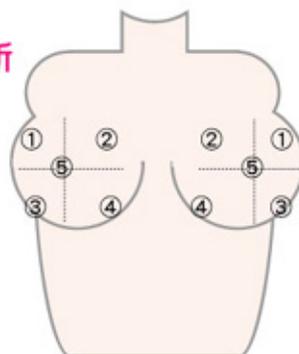
自己検診のポイント

- 月経前後は乳房が張るので、月経1週間後位に行う
- 閉経後は、月に1度決まった日を決めて行う
- しこりを感じたら自己判断せずに、必ず受診する

※親指は使わず、4本の指の腹でやさしくなでるように触ること

■ しこりのできやすい場所

乳がん発見の決め手は「しこり」です。しこりは乳房上部にできやすい特徴があるといわれます。右図はしこりのできやすい順位です。自己検診の参考にしてください。



1 見て確認



鏡の前に自然に立って乳房を確認します



腕を上下させたり、色々な角度から確認します

CHECK!

- 乳房の形に変化はないか？
- ただれやひきつれ、腫れなどはないか？
- 乳頭から分泌物は出ていないか？

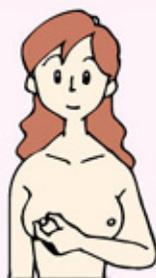
2 触って確認



片腕を上げて円を描くように確認する

CHECK!

- しこりはないか？
- 乳首の分泌物に血が混ざってないか？



乳頭の周りを軽く押して分泌物の有無を確認

ポイント

入浴時に石鹸液をつけるとスムーズに触診ができます

3 横になって確認



腕を下ろした状態で乳房の外側を確認

CHECK!

- しこりはないか？
- わきの下にもしこりや異変はないか？



腕を上げて乳房の内側を確認

ポイント

肩の下にタオルや低めの枕、座布団などを置くと確認しやすい

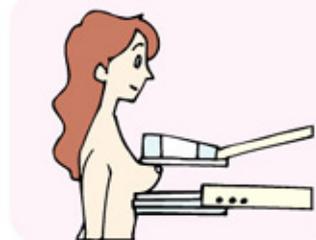
■ 年に1度は乳がん検診

30歳を過ぎたら乳がん予備群と自覚して、年に1度は乳がん検診で乳房の健康を確認しましょう。検診の基本は視診と触診ですが、異常が疑われる場合は、マンモグラフィーや超音波検査などの画像検査で異常を確認します。

視診・触診

自己検診と同様に、乳房に異常がないか、分泌物の有無などを確認します。また、わきの下や鎖骨などのリンパ節に腫れがないか確認します。

詳しく調べるために



マンモグラフィー検査

乳房のX線写真のことで、上下2枚の透明な板で乳房を挟み、上下左右から撮影します。乳房の奥のガンも確認でき、乳がん特有の「石灰化像」も確認できます。



超音波検査

ゼリーを皮膚に塗って超音波で調べます。乳腺組織と重なったガンも発見できるメリットがあります。また、X線を使用しないため、妊娠中の人も受診できます。

検診は あなたの健康バロメーター！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

健診を受けましょう

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいた時には病状が進行していることも少なくありません。健診は病気の予防や早期発見・早期治療だけではなく、ご自身の健康を把握するためにも非常に大切です。年に一度は健診を受けましょう。



● 健診で健康を再確認

日本人の死亡原因は、3大生活習慣病といわれる「がん、脳卒中、心臓病」が約6割を占めます。これに糖尿病などの生活習慣病が加わると、この割合は7割を超え、3人に2人が生活習慣病で亡くなっていることとなります。自覚症状がほとんどないまま進行する生活習慣病を未然に防ぐためにも健診で健康を再確認しましょう。



● 健康寿命を延ばそう

日本は世界有数の長寿国となりましたが、長い人生をいかに健康に過ごすかが課題となっています。ご自身の健康度を確認・把握できる健診は、豊かで穏やかな人生を過ごすための指標となります。

平均寿命 (出生児の平均余命)

平均寿命に占める健康寿命の割合が多いほど、豊かな人生といえます。

健康寿命 (健康に過ごせる期間)



● 健診の効果はこんなにある

<p>病気の早期発見・治療につながる</p>	<p>変化を継続的にチェックできる</p>
<p>ご自身の健康度が把握できる</p>	<p>生活習慣の改善に役立つ</p>
<p>健康への意識が高まる</p>	<p>家族の健康にも関心が高まる</p>

● いろいろな健診

健診には、住民健診や職域健診、学校健診、専門的ながん検診、総合的に調べる人間ドックなど、さまざまな種類があります。地域や企業などの健診の案内を忘れずにチェックして、ご自身に合った健診を受けましょう。

特定健診

市区町村の住民健診で行われる基本的な健診です。健診機関によって異なりますが、主な項目は下記の通りです。

問診/身体測定/腹囲測定/血圧測定
血液検査/尿検査/心電図
触診・打診等の理学的検査 など

がん検診

一定の年齢以上を対象に、胃、肺、大腸、乳、子宮がんなどの検診を行います。

人間ドック

日帰りまたは入院で、より多くの検査項目から身体の状態を調べます。

ヘルシーコラム ～20代からの世がけ～

生活習慣病は40代以降に多く発症するため、「中年以降の病気」と思われがちです。しかし、その発症までには長い年月を要し、若いうちから徐々に進行しています。20～30代は「病気知らず」と過信せずに、若い時の健康データを後年も継続できるように心がけましょう。

● 健診結果で一喜一憂は禁物

健診では、基準値から逸脱していると異常と判定されますが、病的かどうかを含めて将来の健康にどのような意味があるのかを検討する必要があります。他の健診項目、過去の健診データなどを考慮して、改善すべき問題がないか担当医師と相談してください。

健診結果

要精検
(要再検)

要精検＝病気ではありません。「異常かもしれない」という疑いを晴らすためにも必ず受診しましょう。

異常なし

いつまでも健康な生活を続けるためにも、健診結果に安心せずに規則正しい生活習慣を心がけましょう。

要観察

治療は不要ですが、異常所見がみられます。次回の健診で経過をみるため、生活習慣の改善が必要です。

要治療

はっきりとした異常所見がみられるため、治療が必要です。外来診療で早期治療を心がけましょう。

※判定は健診機関で異なる場合があります。

みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

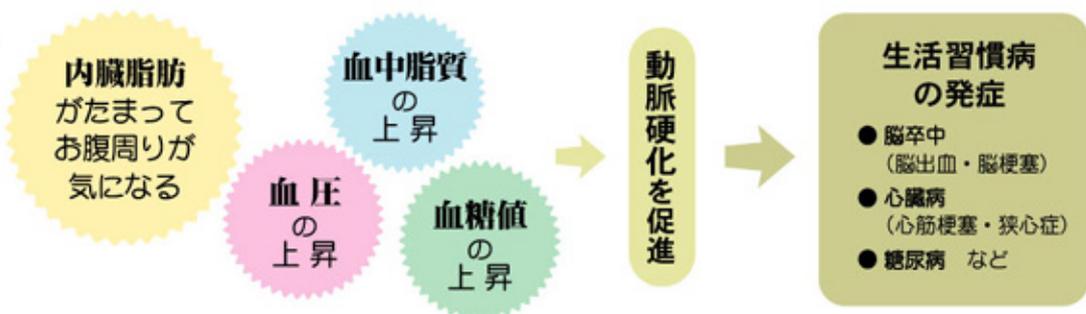
メタボリックシンドローム

心筋梗塞や脳卒中、糖尿病などの生活習慣病の発症に大きく関与する「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」が中高年層に急増しています。ご自身の生活習慣と健診結果をチェックして、少しでも異常があれば毎日の生活を見直し・改善しましょう。



● メタボリックシンドロームって何？

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまり、お腹周りが気になっている人で、「血中脂質・血圧・血糖値」のいずれかの値が高い状態のことです。(下記診断基準参照)



● あなたは大丈夫？

メタボリックシンドロームは、内臓脂肪の蓄積を示す目安としてウエストの数値と、3つの健診数値から診断されます。数値に該当しなくても腹囲が気になる人は注意が必要です。生活習慣に留意して内臓脂肪の蓄積を予防しましょう。

● 増え続けるメタボリックシンドローム予備群

男女とも40歳過ぎから急増し、予備群を含めると40～74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人があてはまり、全国で約2,000万人と推定されています。

Check 1 あなたの腹囲(ウエスト周囲径)は？

男性：85cm以上
女性：90cm以上

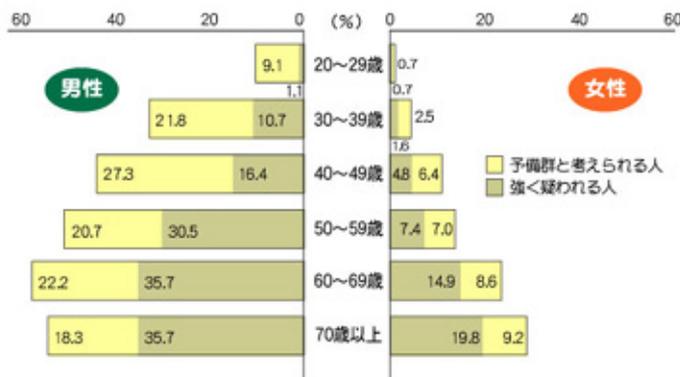
(内臓脂肪面積100平方cm以上に相当)

※腹囲(ウエスト)は、立って軽く息を吐いた状態ではかります。



メタボリックシンドロームの状況(20歳以上)

(厚労省「平成21年国民健康・栄養調査結果の概要」より作成)



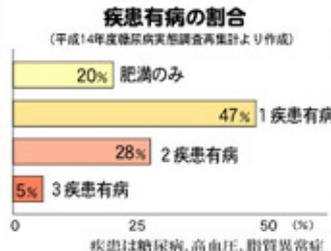
Check 2 あなたの健診結果は？

基準値	
血中脂質	トリグリセリド値 150mg/dL以上
	HDLコレステロール値 40mg/dL未満 のいずれか、または両方に該当
血圧	収縮期(最高)血圧値 130mmHg以上
	拡張期(最低)血圧値 85mmHg以上 のいずれか、または両方に該当
血糖	空腹時血糖値 110mg/dL以上

Check 1 に該当し、Check 2 に2項目以上該当するとメタボリックシンドロームと診断されます。

ヘルシーコラム ～すべての素因は肥満？～

人の体脂肪1gには、約7kcalのエネルギーが蓄えられています。毎日の摂取量が200kcalを超える状態がひと月以上続くと、体重は約1kg増加することになります。メタボリックシンドロームは、エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続き、内臓脂肪が過剰に蓄積されることが主原因で、肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っています。



みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

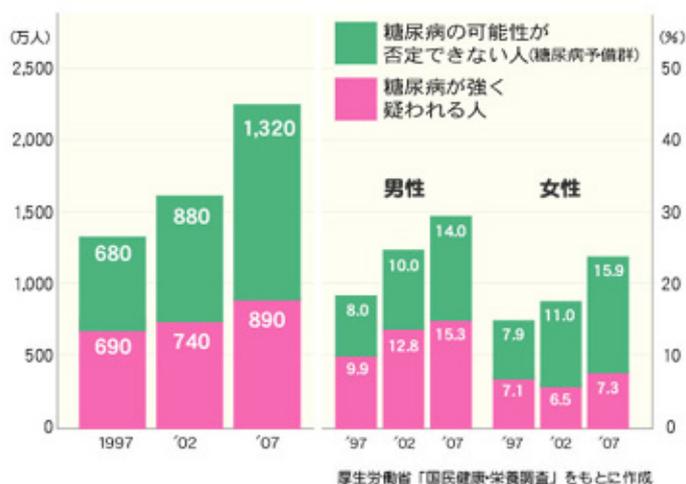
血糖が高めと言われたら

糖尿病は一度診断されると一生つき合うことになる病気です。日本では糖尿病の方と、その前段階の予備群の方を合わせると2,200万人以上とも言われ、その数は年々増加傾向にあります。特に特定健診で境界型の方や、メタボリックシンドロームの方は生活習慣を見直しましょう。



● 増え続ける糖尿病と糖尿病予備群

厚生労働省の調査では、糖尿病や糖尿病予備群の方は、初回の調査からわずか10年間で840万人も増加して、2,210万人と推計されました。特に予備群の方は倍近くとなり、今後も増加することが懸念されています。



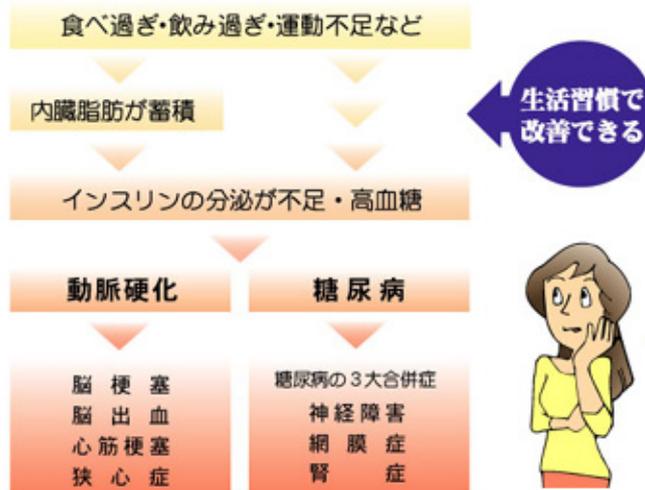
● あなたも糖尿病予備群？

糖尿病で最も注意が必要なのが、肥満や食生活、運動不足などの生活習慣です。特に予備群と言われた人は、今の生活を続けていると次の段階に移行する確率が高いので、健康と糖尿病の岐路に立っていると認識することが大切です。

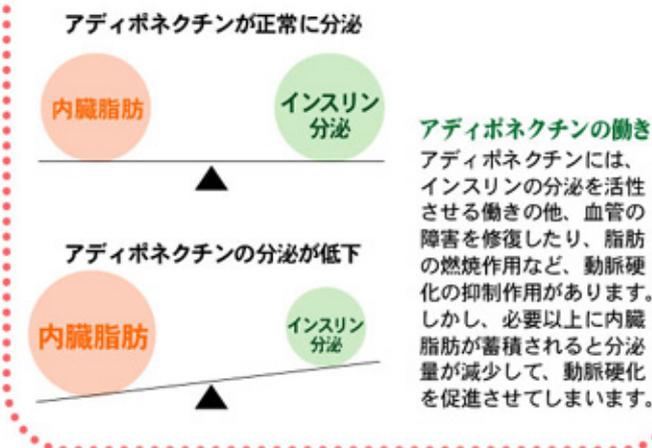


● 高血糖は動脈硬化も促進

高血糖の状態が長く続くと、全身の毛細血管に障害を与えて糖尿病の3大合併症を引き起こすことは広く知られています。さらに、毛細血管だけでなく動脈にも影響を及ぼし、比較的短期間で動脈硬化を促進させて重篤な病気を引き起こす確率も高いので注意が必要です。



ヘルシーコラム ～高血糖と内臓脂肪の深い関係～
メタボリックシンドローム判定のベースとなる内臓脂肪ですが、生命維持に不可欠な働きも担っています。そのひとつが「アディポネクチン」という物質の分泌です。内臓脂肪が過剰に蓄積されると、この働きを妨げるため、結果的に血糖値を上昇させてしまいます。



みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会

食事で予防・高血糖

糖尿病予備群や境界型と診断された人は、糖尿病にならない生活習慣を身に付けることが大切です。その基本となるのが毎日の食生活です。ポイントは「量・バランス・時間」の3つです。「自分に適した量をバランスよく、できるだけ決まった時間にとる」、このことが血糖値を下げる第一歩となります。



1 適量を知ろう

インスリンが効きにくい状態(インスリン抵抗性)の人が、一度に食べ過ぎると多くの糖が急に吸収されるため、大量のインスリンが必要になります。その状態が続くと膵臓が疲労するため、インスリン分泌が追いつかずに血糖が上昇してしまいます。

適正体重をチェック

$$\text{適正体重 (kg)} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

適正エネルギー量をチェック

$$\text{適正エネルギー量 (kcal)} = \text{適正体重 (kg)} \times \text{活動量}$$

活動量の目安 (kcal/kg)

1日の大半を座って過ごしたり、室内の事務作業が多い	25~30
座ったり立ったり体を動かす機会があり、外出勤務が多い	30~35
日頃、運動の習慣があったり、勤務が重労働	35~40

あなたの適正体重は

$$\text{(kg)} = \text{(m)} \times \text{(m)} \times 22$$

あなたの適正エネルギー量は

$$\text{(kcal)} = \text{(kg)} \times$$

身長170cmで、デスクワーク中心の人の場合

適正体重は…

$$1.70\text{m} \times 1.70\text{m} \times 22 = 63.58$$

適正体重は約64kgとなります。

適正エネルギーは…

$$64\text{kg} \times 25 = 1600$$

適正エネルギー量は1600kcal/日となります。

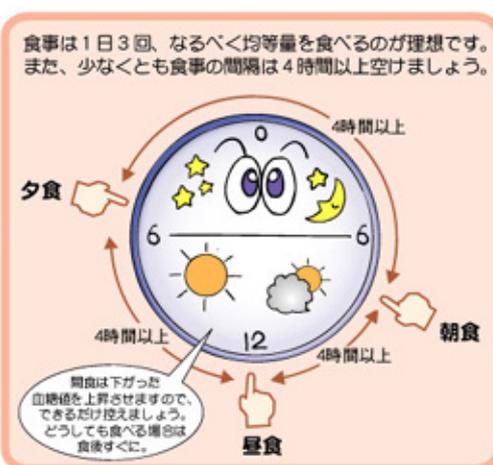
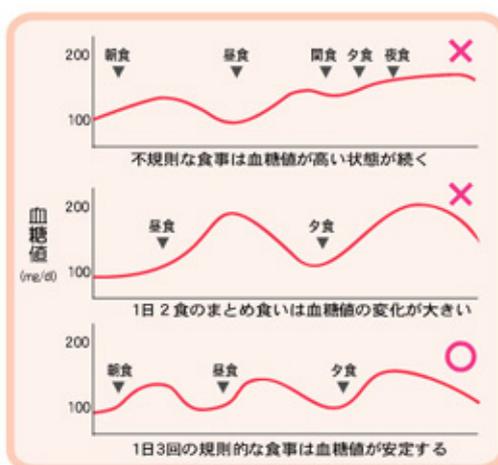
2 バランスよく

バランスのよい食事は「主食・主菜・副菜」の3つのお皿が揃っている食事です。バランス食は、糖尿病の予防に限らず、生活習慣病全般の予防につながりますので、家庭ではもちろん、外食などでもこの3つのお皿を揃えましょう。



3 時間を守って

正常な人の血糖値は食後上昇を続け、約3時間後に元に戻ります。1日3回の食事のリズムが整うと、インスリンの分泌も規則的に行われますが、不規則な食習慣は、分泌機能に影響を与えてインスリン不足や分泌量の低下を招きます。



みんなで受けよう あなたのまちの特定健診！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会