

健康診断を利用して

生活習慣病を予防しましょう



今年度より、定期健康診断の結果を配布する際、皆様の健康維持増進に役立つ情報を一緒にお伝えしていくことになりました。今回は第1号ということで、生活習慣病についてお伝えしたいと思います。

生活習慣病とは・・・

食習慣、運動習慣、飲酒、喫煙などの生活習慣によって引き起こされる病気の総称です。高血圧・脂質代謝異常・肥満・糖尿病などが挙げられますが、これらは生活習慣を改善することで発症を予防することができます。健康診断結果からご自身の健康状態を知り、生活習慣改善に役立てていただければと思います。

チェックしておくべき健診項目

BMIと腹囲



BMIは『体格指数』といい、肥満を判定するのに用いられ、以下の式で算出できます。**BMI=体重(Kg)÷身長(m)÷身長(m)**
この数値が**22**が最も理想的とされ、疾病にかかりにくいとされています。日本人は**25以上**で肥満、**30以上**は高度肥満と判定されます。

反対に**18.5以下**ではやせ型となり、低すぎても疾病のリスクがあるとされています。また、腹囲は内臓脂肪量の目安として測定され**男性は85cm以上**、**女性は90cm以上**で要注意と判定されます。生活習慣病の発症に大きく影響しているのが『内臓脂肪型肥満』です。腹囲だけで判定できるものではありませんが、1つの指標になります。

血圧



血圧は一般的に動脈内部の圧力を指し、心臓から送り出される血液の量と血管の抵抗で決まります。最大になる値(収縮期血圧)と最小になる値(拡張期血圧)で示されます。診察室(健診や病院)で測定して、**140/90以上**であれば高血圧と判定され、上の血圧でも下の血圧でも基準を超えていれば高血圧となります。

血圧が高い状態が続くと、次第に血管が厚くなり動脈硬化の状態になります。自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて心筋梗塞や脳梗塞といった病気を引き起こしやすくなるのです。

血液データ

血液データの中で、特にチェックすべき項目を以下にあげました。

血糖値 血液中のブドウ糖の濃度を血糖値といいます。血液中のブドウ糖を各細胞にうまく取り込ませるために、インスリンなどのホルモンが働きます。高血糖の基準となるのは、**空腹時血糖値**と**HbA1c**です。HbA1cは過去1～2ヶ月の血糖値の平均値を示します。

基準値 **空腹時血糖 100mg/dl未満** **HbA1c(NGSP) 5.6%未満**



中性脂肪

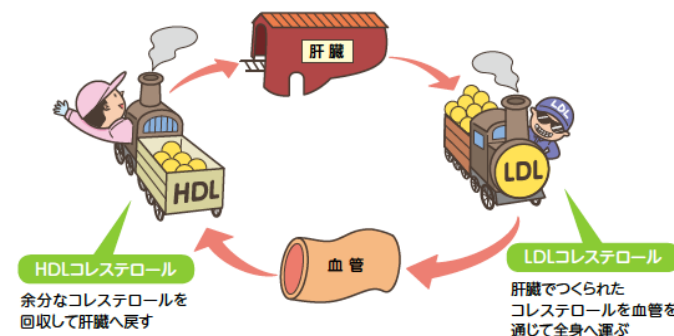
中性脂肪は体を動かすための燃料のような役割を果たしています。食事から体内に取り込まれた脂肪は、中性脂肪、内臓脂肪や皮下脂肪として蓄積されます。これらの脂肪は、エネルギーが不足すると補う働きもしますが、多すぎると中性脂肪の値が高値になる他、皮下脂肪や内臓脂肪過多にもつながります。また食事の影響を受けるため、採血は空腹時に行う必要があります。

基準値 **150mg/dl未満**

LDLコレステロールとHDLコレステロール

体内のコレステロールの8割は肝臓で作られ、残りの2割が食事から摂取されます。

肝臓で作られたコレステロールを全身へ運ぶ働きをするのが、**LDLコレステロール(悪玉コレステロール)**で、余分なコレステロールを回収して肝臓へ戻す働きをするのが、**HDLコレステロール(善玉コレステロール)**です。



必要以上にコレステロールが多くなると、血管内にこぶができます。これが動脈硬化の状態です。

LDLコレステロール値が高い人や、HDLコレステロール値が低い人は動脈硬化になりやすいのです。またコレステロールの高い食事を避けるよりも、高カロリーな食事に注意することで、肝臓が過剰なコレステロールを生成するのを抑えることができます。

基準値 **LDLコレステロール 140mg/dl未満** **HDLコレステロール 40mg/dl以上**

生活習慣病予防のためにできること

健診で体のメッセージを受け取ったら、まずはご自分の生活習慣を見直してみてください。下記の内容を参考に、できることから少しずつ改善してみましょう。



食習慣を振り返る

塩分やカロリーの高い食事を避け、バランスの良い食事を心がけてみましょう。菓子類や清涼飲料水の摂りすぎにも注意が必要です。



運動習慣をつける

有酸素運動は血圧を下げ、肥満予防にも効果的です。細切れでもよいので、30分以上の運動を週2回行うことを目安にしてみましょう。



休息をしっかりとる

休養を十分にとり、疲労を残さないようにしましょう。また、自分なりのリラックス方法を見つけることも大切です。



お酒は適度に楽しむ

多量飲酒は血圧上昇・肝臓疾患の原因になります。適量を守って、週2日は休肝日を作りましょう。



禁煙をする

喫煙は一時的な血圧上昇だけでなく、HDLコレステロールの低下を引き起こすなど、様々な疾病の原因となります。



適正体重を維持する

肥満は万病の素とされています。BMI22を目標に、適正体重を維持しましょう。また、毎日体重測定をする習慣をつけることも大切です。

その他さらに詳しい情報をお知りになりたい方は、いつでもお問合せください。保健センターでは、今後も皆さまに役立つ健康情報を発信していきたいと考えています。

保健センター