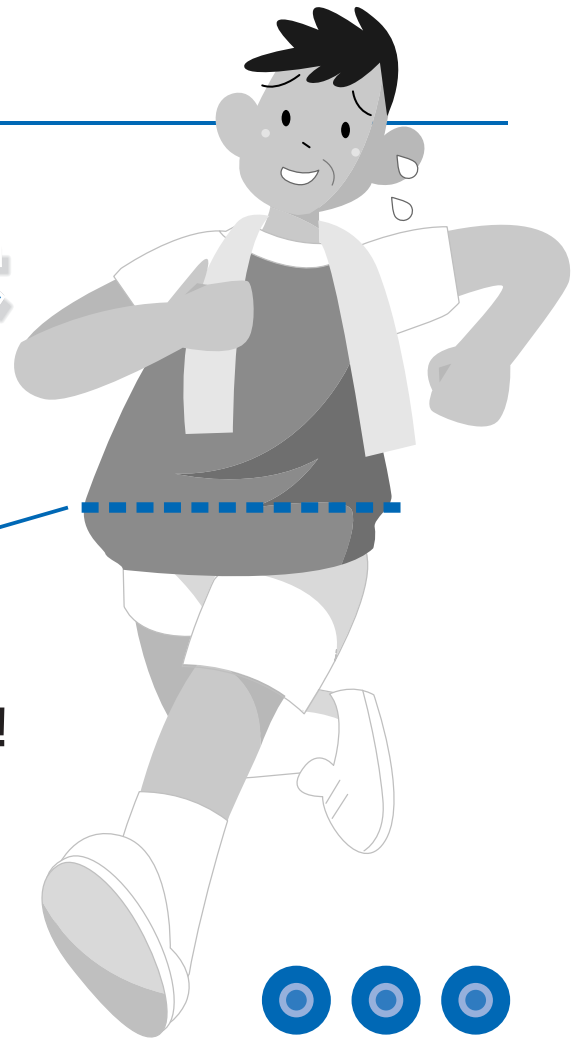


2月1日~7日は 生活習慣病 予防週間です



ウエストのサイズダウンで健康アップ!

CHECK

生活習慣病をチェック

◎ こんな生活が危険を招く

<input type="checkbox"/>	① 睡眠時間を十分取っていない
<input type="checkbox"/>	② タバコを吸う
<input type="checkbox"/>	③ 20歳代前半より10kg以上太った
<input type="checkbox"/>	④ 過度の飲酒を繰り返している
<input type="checkbox"/>	⑤ 運動は、ほとんどしない
<input type="checkbox"/>	⑥ 朝食は、ほとんど食べない
<input type="checkbox"/>	⑦ 毎日、間食をしている
<input type="checkbox"/>	⑧ 甘い菓子やジュースを毎日、口にして
<input type="checkbox"/>	⑨ 野菜は、ほとんど食べない
<input type="checkbox"/>	⑩ 脂っこい食べ物が好き
<input type="checkbox"/>	⑪ 外食が多い
<input type="checkbox"/>	⑫ ストレスがたまっていると

チェックが付いた項目は、生活習慣で改善したい項目です。また、当てはまる項目が多いほど、生活習慣病の危険性が増えてきます。

不適切な食生活、運動不足、喫煙などが原因で引き起こされる、がんや脳卒中、心筋梗塞こうそくなどの生活習慣病は、私たちの生命や生活を脅かす恐ろしい病気です。

生活習慣病である高血圧症や糖尿病、高脂血症は、内臓に蓄積された脂肪（内臓脂肪）が原因であることが分かっています。一つ一つの病気は、小さくとも異変が重なると、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などの重大な循環器病を引き起こすこととなります。

ちなみに、最近注目されるようになった「メタボリックシンドローム」とは、肥満、中でもおなかの内臓の回りに脂肪が付く内臓脂肪型肥満（男性：腹囲85cm以上、女性：90cm以上）の人が、高血圧症（最高130mmHg以上または、最低85mmHg以上）や糖尿病（空腹時血糖値110mg/dl以上）、高脂血症（中性脂肪150mg/dl以上または、HDLコレステロール40mg/dl未満）のうち、2つ以上を併せ持っている状態のことです。

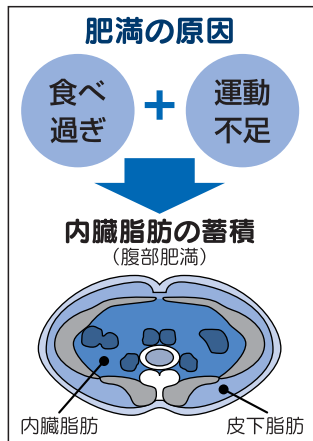
生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙など、毎日の生活習慣を見直すことから始まります。病気を寄せ付けないライフスタイルについて、今一度考えてみませんか。

内臓脂肪の蓄積が招く「メタボリックシンドローム」

内臓脂肪の増え過ぎは、なぜ悪い？

生活習慣病を進展させる

内臓脂肪が増え過ぎると、中性脂肪が増えたり、血糖を有効に活用させるインスリンの働きが弱くなります。さらに、脂肪細胞が分泌する生理活性物質の作用などがかわり、生活習慣病を進展・悪化させます。



内臓脂肪が生活習慣病をつくる道筋

脂肪は、遊離脂肪酸に分解され肝臓に入ると、中性脂肪が増え、HDLコレステロール(善玉)は減少します

高脂血

高中性脂肪血症
低HDLコレステロール血症

血糖をエネルギー源に活用させるインスリンの働きが低下するため、血液中の血糖がたぶつきます

高血糖

糖尿病予備軍
糖尿病

インスリンが腎臓でのナトリウム吸収を促進し、ナトリウム濃度を下げるため、血液量が増え、血圧が上昇します

高血圧

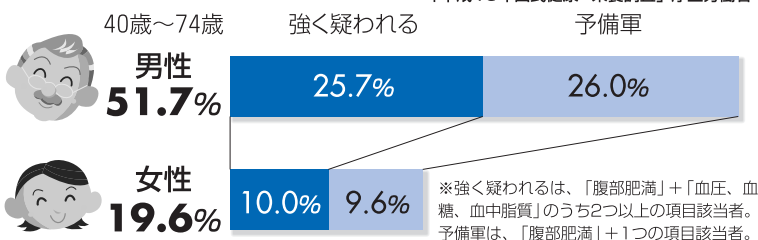
高血圧予備軍
血圧高値

40歳以降の男性に多い、内臓脂肪症候群

メタボリックシンドロームとその予備軍は、40歳から74歳までの男性で2人に1人、女性は、5人に1人という数に上ります。健康的な食生活や、定期的な運動習慣などで、内臓脂肪を減らしましょう。

メタボリックシンドロームの可能性のある人の割合

「平成16年国民健康・栄養調査」厚生労働省



肥満の種類

内臓脂肪は、腸を包む腸間膜などに蓄積し、皮下脂肪に比べ、悪玉の生理活性物質を分泌するため、健康に大きな影響を与えます。

皮下脂肪型肥満

下半身に脂肪が付く

●女性に多い
●健康への影響は少ない

内臓脂肪型肥満

内臓に脂肪がたまる

●男性に多い
●女性も閉経後に多い
●健康への影響がある

肥満度と適正体重をチェック

BMI (Body Mass Index) は、体重と身長バランスと、病気のかかりやすさの関係を統計的に分析してつくられたもので、肥満の判定法として、世界的に使われています。BMI=22前後が最も病気にかかりにくいといわれています。

判定表			
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
判定	やせ	正常域	肥満

- あなたのBMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m
例: 体重70kg、身長170 (1.7m) の人のBMIは、70 ÷ 1.7 ÷ 1.7 = 24.2 判定は正常
- あなたの適正体重 = 身長 m × 身長 m × 22
例: 身長170cm (1.7m) の人の適正体重は、1.7 × 1.7 × 22 = 63.6kg





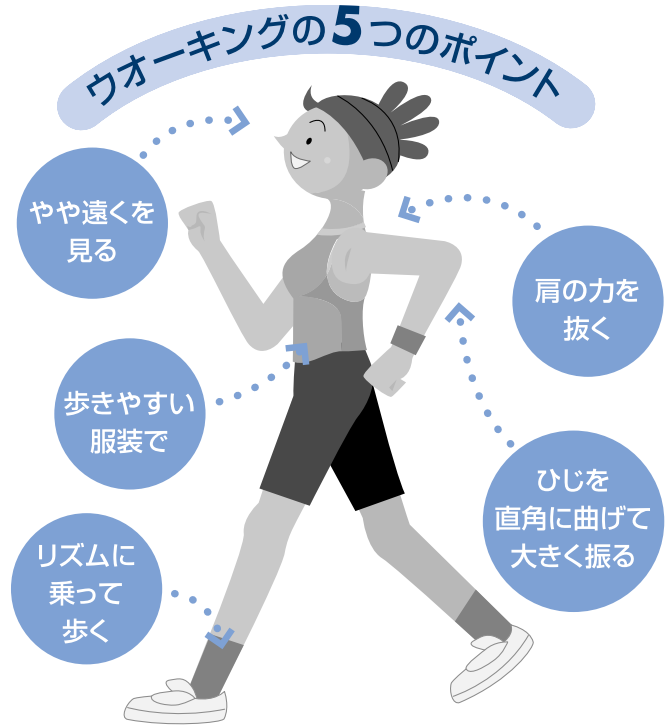
運動を生活習慣にしましょう

運動は、内臓脂肪を減らす最も効果的な方法の一つです。ジョギングや水泳などのスポーツだけでなく、体を動かす仕事、家事、通勤のための歩行など、日常生活の中の動きも運動に組み入れ、無理せず気軽に始めてみましょう。

有酸素運動で脂肪を燃焼

運動習慣のない人が、いきなり激しい運動をすれば、逆にけがをしたり、健康を害すことにもなりかねません。有酸素運動の代表格「ウォーキング」は、日常生活の中に簡単に取り入れることができ、体に負担もかからず、誰でも無理なく始められます。

ウォーキングは、正しい歩行法で行うことが大切です。誤った歩行法を続けていると、疲れやすくなったり足を痛めたりして、逆効果になることがありますので注意しましょう。(右図参照)



毎日の生活のいろいろな場面で歩く機会をつくりましょう

通勤に

職場まで、自転車を使わずに駅やバス停まで歩いたり、一つ手前の駅やバス停で降りて歩くなど、工夫してみましょう。



昼休みや仕事の合間に

職場の周囲を散歩したり、少し遠い店まで歩いていくなど、ちょっとした時間をウォーキングに当ててみましょう。



ショッピングに

買い物の行き帰りなど、普段見慣れている場所にも、楽しいウォーキングコースが見つかることがあります。



自然の中で

野山でのウォーキングは、足腰の強化はもちろん、ストレス解消にも効果的。写真を撮ったり、スケッチをする合間にウォーキングするのもよいでしょう。



毎日の食生活を見直しましょう

どういった食事をどれくらい食べれば栄養のバランスが良いのか。野菜の摂取不足、食塩・脂質の取り過ぎなど、食生活上の問題が深刻化しています。食生活を見直し、改善すべきは実践し、生活習慣病への対処を始めましょう。

1日3食、バランスある食事を

食卓に主食、主菜、副菜をそろえよう

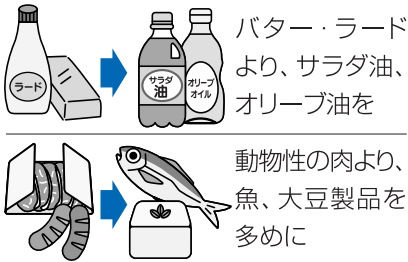
主食	主菜	副菜
ご飯、パン、めん類などのエネルギー源	魚、肉、豆類などのタンパク質	野菜、海藻、キノコなどのビタミン源

食べ過ぎない・腹八分目を

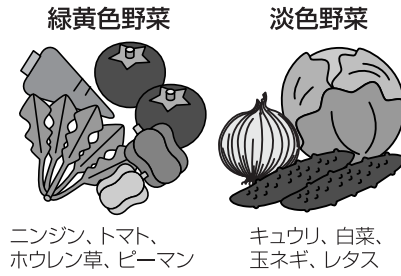
時間をかけて、ゆっくり食べよう。かむ回数を増やしましょう。



動物性脂肪を取り過ぎない

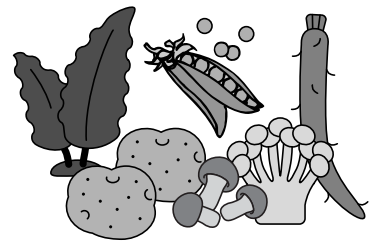


野菜を多く取る

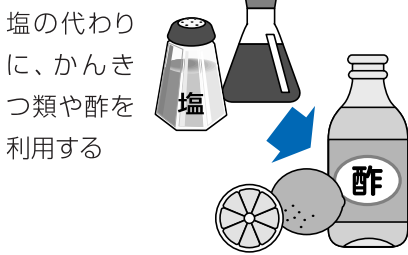


食物繊維は十分に取る

海藻、根菜類、豆類、キノコ類

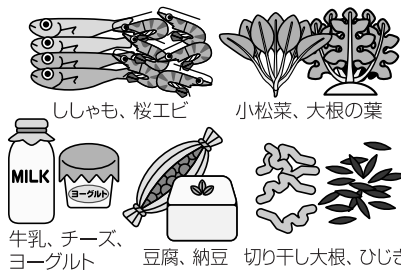


塩分は1日10g未満に



カルシウムを意識して取る

カルシウムの多い食品



就寝直前の夜食は取らない

就寝中は、栄養の吸収が高くなるため、肥満を招きやすい



小さなお菓子の大きなエネルギー

嗜好品は、生活を潤す大切な食品ですが、糖質・脂質を多量に含むものが多く、取り過ぎは禁物。少量でも高エネルギーなので、肥満や生活習慣病の原因にもなります。適量は、200kcal程度に。

菓子・ジュース類のエネルギー量		
シュークリーム1個(60g)	150kcal	せんべい1枚(20g) 75kcal
プリン1個(80g)	115kcal	みたらし団子1本(60g) 105kcal
ドーナツ1個(50g)	215kcal	どら焼1個(80g) 230kcal
チョコレート1枚(100g)	550kcal	ソフトクリーム1個(100g) 170kcal
ようかん1切(60g)	180kcal	コーヒー飲料1缶(250ml) 95kcal
		炭酸飲料1缶(350ml) 150kcal

間食は気付かないうちに取り過ぎている

- 買い置きはやめる
- スナック菓子を袋ごと食べず、取り分けて食べる
- ヨーグルトやリンゴなど乳製品や果物を間食で取る
- 清涼飲料水はコップに入れて飲む

詳しくは、保健センター(☎552010)へどうぞ。