

# 自分で守る 自分の健康

健康は黙っていても向こうからはやってきません  
一度失った健康は簡単には取り戻せません  
だからこそ自己管理が大切なのです

健康で元気に毎日を過ごすこと、それは誰もが願うことです。

今健康だからといって、不摂生を続けていれば、健康を失うことにもなりかねません。

一度失った健康を取り戻すには、多くの時間と努力、周りの人の支えや、多額の費用が必要になることもあるでしょう。ですから、自分の健康は自分で守るという意識が大切なのです。

今月号では、ある家族の健康づくりの様子を紹介しますので、これらを参考にしながら、健康づくりを一緒に考えてみませんか。



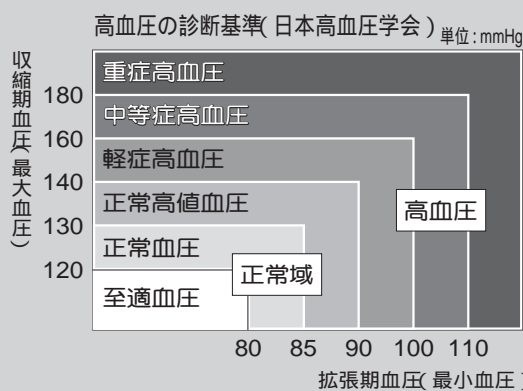
フィットネス&シェイプアップ講座

## 健康ひとくち情報

### ○血圧の管理

脳卒中や虚血性心疾患、腎硬化症などの発生頻度が高くなることが知られている高血圧。わが国には2千50万人以上の患者がいると言われていきます。

▽食塩のとりすぎに注意



▽肥満を防ぐ  
▽ストレスの解消  
▽適度な運動  
▽たばこやお酒は控えめに

血圧が高目だと診断された方は、日常生活を管理し、医師と相談しながら、血圧の安定に取り組むことが大切です。

# 太郎と花子の健康づくり



太郎・花子夫妻の家族



2人の子ども



父と母

健康状態を知ることから始めよう

ある日の朝。ここしばらく、深夜までの仕事が続いている太郎が、昼近くになってようやく起きてきた。学生時代、サッカーをやっていた体力には自信があった太郎も、運動をやめてから20年近くたつので、さすがに深夜までの仕事が続くことからだにこたえるらしい。

寝起きの太郎に、

花子：あなた、最近ちょっとお腹が出てきたんじゃない？毎晩遅い時間に、脂っこいものをつまみながら晩酌して、すぐ寝るって生活がいけないのよ。



太郎：そんなだよ。実はちょっと気になっていたんだ。最近、階段の上り下りで息切れ

したり、重いものの納品が続いたりすると、ひざのあたりが痛くなることとがあつてさ。ベルトの穴もひとつ伸びたし、きつと太つたんだなあ。やっぱりあの時間からの晩酌はだめだよな。



花子：このままじゃ、子どもにサッカー教えるのも危ういんじゃない。あなたのお腹見ると、最近、雑誌やテレビでよく目にする、メタボリックシンドロームのことが気になってきたわ。ねえ、一度、検診を受けてみたらどう？そう言えば広報に成人検診のことが出ていたわよ。



成人検診での問診の様子

太郎：そつだな。何かあつてからじゃ遅いし、一度受けてみようかな。

## 健康メモ

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは

内臓に脂肪が蓄積されるのとあわせて、高血糖・高脂血症・高血圧の危険因子が重なる状態を指す。これらの症状が複合することで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす。高脂肪の食事と運動不足が主な原因。(判定基準は下の表を参照)



腹囲を測定中

深夜の食事がいけないのは寝る直前の食事は、消化前に眠ってしまうことになり、胃に負担がかかる。

また、消費されないエネルギーが脂肪として体内に蓄えられ、それが続くことで肥満になることもある。

○メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定基準

メタボリックシンドロームの判定には、まず内臓脂肪型肥満の子エックをします。

▽内臓脂肪型肥満の基準値

男性	腹囲が85cm以上
女性	腹囲が90cm以上

これに加え、血圧・血液中の脂質(血清脂質)・血糖の値を調べます。▽基準値一覧

項目	状態
血圧	収縮期血圧(最大) 130mmHg以上、または 拡張期血圧(最小) 85mmHg以上
血清脂質	中性脂肪 150mg/dl以上、または HDLコレステロール値 40mg/dl以下
血糖	空腹時の血糖値 110mg/dl以上

腹囲が基準値を超え、これら3つのうち、2つ以上に該当する方はメタボリックシンドロームです。一つひとつの値が軽度でも、複合することで動脈硬化の危険性が非常に高くなるので、注意が必要です。

深夜まで活動する場合、夕食はなるべく早めにとり、どうしても空腹を感じる時は、脂肪分の少ない、消化の良いものを少しだけとるようにすると良い。

## 検診は症状のないうちに

ある日のこと、

花子：お母さん、私の友人が先月、市の検診を受けて病気が見つかったらしいんです。幸い発見が早かったので、手術を受けて、今は元気になったようなんですけど。お母さんも今まで検診を受けていますよね。

母：私はね、若いころに親を病気で亡くしているから、ちよつとでも調子が悪いと病院で診てもらおうようにしているの。

花子：私も40歳になったし、検診を受けたほうがいいのかなとは思ってんですけど、何か病気が見つかったら、って考えちゃうと怖いし、一人で受けに行くのは何だか心細くて。

母：花子さん、病気は自覚症状がなくてもゆっくりと進行していることだってあるんです

よ。だから症状が出ないうちに検診を受けることが大切な。そうだ、私もそろそろ検診を受ける時期だから、花子さん、あなたも一緒に受けましょうよ。

花子：分かりました。お母さんにそう言ってもらえるなら心強いです。太郎さんも検診を受けたことだし、せっかくの機会なので一緒に一緒にします。

## 成人を対象とした各種検診

### 【成人検診】

検査の種類 基本健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診  
対象 40歳以上の市民(ただし、前立腺がんは50歳以上の男性、肝炎ウイルスは今年度中に40歳になる方)

### 【子宮がん・乳がん検診】

対象 子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性)  
日程と会場 毎週火曜日の午後に市民健康センター(8西6)で(乳がん検診のマンモグラフィは、検診を受ける日の前の週の金曜日に市立総合病院(9西7)で)

### 【レディース検診】

検診の種類と対象 子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性)、骨粗しょう症検診(40~70歳の女性)

### 《いずれも》

申込・問合先 予約が必要です。日時・料金・会場など、詳しくは保健センター(10西3)へ ☎25局5540

## 健康メモ

### 予防の大切さ

元気に毎日の生活を送ることが出来るのは、無意識に予防行為が働いているという考え方もあ

る。しかし、歳をとるとともに健康状態は変化するもので、いつもチェックしながら、予防を意識して生活することが大切。このことで、生活習慣病といわれている、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病、高血圧および高脂血症などの病気にもかかりにくく、また、万が一病気になるたとして



○BMI(ボディ・マス・インデックス)を使って肥満度チェック

BMIは世界的に用いられている体格指数で、肥満度のチェックができます。指数が22のとき、最も疾病が少ないと言われています。また、適正体重も簡単な計算で求めることができます

### ▽計算方法

体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m

例えば、身長160cm、体重70kgの人なら、

70kg ÷ 1.6m ÷ 1.6m = 27

となり、肥満と判定されます。

### ▽判定基準

やせ	18.5 未満
正常	18.5 以上 25.0 未満
肥満	25.0 以上

また、適正体重は次の計算式で求められます。

身長m × 身長m × 22

例えば、身長170cmの人の適正体重は、

1.7m × 1.7m × 22 = 63.5kg

となります。



## 各種相談・健康教室の紹介

名称	対象	内容	その他
医師・栄養士・保健師による健康相談	市民	広報いわみざわの保健ガイドをご覧ください	
さわやか健康ライフセミナー	40歳以上64歳以下 メタボリックシンドローム予備軍の方、 高脂血症予備軍の方、 BMI25以上の方など	運動と栄養の学習会、 栄養相談、個別相談、 集団運動、医学的検査など	対象者へは個別に通知
血液サラサラ教室	メタボリックシンドローム予備軍の方、 高脂血症予備軍の方、 BMI25以上の方	腹囲測定、 血圧測定、必要な方のみ 血液検査	
糖尿病教室	基本健康診査受診後、 事後指導が必要な方	運動療法、 医師・栄養士の講話、 グループワーク	
シニア健康教室	65歳以上の方	血圧・体力測定、 講話、体操、問診など	
脳イキキ度チェック	①希望者 ②いきいき熟年 検診受診者	神経心理学 テスト	①は年間12回 ②は年間8回

も、重症化する前に治療が可能。検診を受けよう  
健康に自信がある人でも、普段の生活の中で気になることが一つや二つはあるはず。でもそれは、からだが発する危険信号かも。そこで定期的に検診を受けていれば、病気の早期発見や自分の健康状態、からだの変化も分かる。検診の結果、病気が疑われる場合は医療機関での治療が必要になる

### 結果は必ずチェック

が、病状が軽い場合は、日常生活を変えることで症状が改善することもある。そんな時に役立ててほしいのが、保健センターで実施している栄養指導や生活指導、いろいろな健康教室。

花子は自分のことも心配だった

が、太郎の検診結果が気がかりだった。太郎は相変わらず深夜までの仕事が続いており、ストレスもあつてか、以前よりもさらに太ったような気がしていたからである。

花子：あなた、検診の結果はどうだったの。あれからずっと夜遅くまでの仕事が続いているから、心配なんだけど。

太郎：検査を受けたものの中では、異常な数値を示しているものはないんだけど、要注意と判定されたのがいくつかあったよ。まず中性脂肪が高めなのと、血圧が基準値内だけどギリギリ。それと花子も心配している肥満だな。でも俺、そんなに不摂生してるつもりないんだけどなあ。

花子：そうかしら。私にはそうは見えないんだけど。

ところであなた、腹囲はどれくらいあるの？肥満と中性脂肪に血圧ときたら、それこそメタボリックシンドロームなんじゃない。

太郎：おいおい、脅かすなよ。異常値はなかったって言うてるだろ。でもメタボリックシンドロームには該当するかもな。今は黄色信号だけど、いつ赤信号になってもおかしくないってことだろうから、注意はしなきゃならないだろうな。

### 「オサカナスキヤネ」の食品例



- 内臓脂肪を減らす食生活の工夫
- ▽食事を抜かない
- 食事は1日3食、規則正しく食べよう。
- ▽よくかんで食べる
- 早食いは肥満のもと。
- ▽腹8分目を守る
- 「もう少し食べたい」ときが食事のやめ時。
- ▽食事を意識して楽しむ
- 食べることに集中して食事を楽しもう。
- ▽食事は就寝3時間前までに
- 夜遅く食事する場合は、できるだけ軽めに済ませよう。
- ▽オサカナスキヤネの食生活を
- おちゃ、さかな、かいそう、なつとつ、ス(酢)、キノコ、ヤさい、ネギ類を1日の中で食べよう。

花子こそどつなんだ。母さんと一緒に検診受けたんだってな。



花子：私もこれといって大きな異常はなかったんだけど、定期的に検診を受けるよう勧められたわ。

お母さんも大きな問題はなかったみたいよ。

### 健康メモ

#### 検診の結果は総合的に判断

検診を受けた時の検査結果は、その意味を正しく理解し、自分の日常生活に反映させてこそ、検診を受けた意味がある。受けっぱなしや自分勝手な判断で対応せず、医師の判定に従うことが大切。毎年の検診結果を保管して、体重や血圧、貧血や脂質、肝機能など、各項目の適正値を把握し、その変化に注意する。

#### 異常がなくても油断は禁物

生活習慣病は徐々に進行し、自覚症状もあまりないのが特徴。ですから、今回の検診結果に異常がなかったからといって、健康を過信し、不摂生を続



けていると、半年後や1年後に異常が出てくる可能性もあるので、基本健康診査は毎年受けるようにする。

からだを動かし生活習慣病を予防運動が健康に良いことは多くの人

が理解していますが、実際にこれを習慣としてしている人は非常に少ないのが現状です。生活習慣病予防のためには、からだを動かすことを心がけ、そして、途中で挫折せず、長く続けるため、目標は短期間で達成できるものと、時々得られた効果を確認する。



#### からだを動かして健康づくり

太郎の仕事もようやく落ち着き、久しぶりに家族全員がそろっての夕食を終え、話題は健康のことに。



太郎：今回、花子に言われて検診を受けて良かったよ。

仕事が忙しいのを理由に、何もしないであのままの生活を続けていたら、きつと病気になっていたよ。



花子：そうよ。やっぱり健康管理は自分で意識しなくちゃ。でも私も同じだわ。今回検診を受けてみて、自分のからだの状態が分かったし、不安も解消されたもの。

私もこれから毎年、受けることにするわ。



太郎：でも検診を受けたことで安心しちゃだめだと思っただ。その検診の結果を毎日の生活にどう反映させるかが大事なんじゃないか。

俺はまず深夜の晩酌はやめることにする。それと、またサッカーを始めようと思ってるんだ。まずは体力をつけるのに、今までよりも歩くのを増やすことにするよ。

最初からあまり高い目標を掲げちゃうと長続きしないから、まずは、できることから始めないと。子ども：わーい、お父さんが



痩せたら一緒にサッカーできるんだ。楽しみだなあ。



花子：私も何か始めようかしら。今回のことで、健康の大

#### ○有酸素運動で肥満解消

##### ▽有酸素運動とは

ウォーキング(速歩)、ジョギング、サイクリング、水中運動等の中で、運動の強さは自分の能力の5割程度、脈拍は1分間に110から120を超えないぐらいを目標にします。

##### ▽運動の目安

20分以上運動を続けないと脂肪は燃焼を始めません。

##### ▽運動の目標

現代人の生活習慣では、摂取エネルギーが消費エネルギーを、およそ300kcal上回っている言われています。

そこで、このとり過ぎているカロリーをうまく消費できれば、肥満解消につながるということになります。

##### ▽300kcalの目安(運動)

運動の種類	時間
散歩	110分
ウォーキング(速歩)	60分
ジョギング	40分
サイクリング	60分
水泳	30分
ゴルフ	1ラウンド

切さを改めて感じたから、自分のからだは自分で守るようにならなくちゃ。何か手軽にできることないかしら。

子ども：近くの公園で、朝、ラジオ体操やってみるのを見たわよ。てっきり夏休みだけかと思ってたのに、ずーとやってるのね。



朝のラジオ体操

花子：あつ、それいいわね。朝のラジオ体操なら、ちよつと早起すれば何とかなりそうだから、明日からさつそく行ってみようかしら。お父さん、お母さんも一緒にどうですか？



父：そつだな、いいかもな。最近庭いじりばかりで、からだを積極的に動かしてなかったから、ここはいつちよつががんばってみようか。

るか。



太郎：父さんたちも年齢を考えると、何があつても不思議じゃないんだから、自分たちの健康のことは考えてくれよ。とは言つても、まだまだ元気そうだから、あまり心配はしてないんだけどさ。

健康メモ

仲間づくりも大切

健康を維持するのにも、また、健康を取り戻すのにも、努力が必要。しかし、何事も一人で続けるのはなかなか難しいので、同じような悩みを持つ人や、似たような目標を持つ人が近くにいれば、情報を交換したり、お互いに励ましあつたりしながら、辛いことも乗り越えていける。

健康づくりには家庭での取り組みだけでなく、地域での取り組みも欠かせないので、地域で行う健康教室や講演会など、健康に関する様々な催しに積極的に参加し、仲間を増やしていくことも大切。

継続は力なり

3か月後、食生活の見直しとウォーキングを続けた結果、太郎の血圧は正常値に戻り、体重も2キロ減つた。

そんな太郎が子どもにサッカーを教えていた。



子ども：お父さん、本当に昔サッカー選手だったんだね。僕お父さんのお腹を見て、絶対にありえないと思つてた。



太郎：おいおい、そりやあないだろ。まだちよつと太めだけど、お前にはまだまだ負けないぞ。



子ども：僕だつて、お父さんになんか負けるもんか。

現在、日本人の死因のおよそ60パーセントが生活習慣病によるものです。

生活習慣病は、その原因が不適切な食生活や運動不足、ストレス過剰や喫煙、過度の飲酒などの生活習慣であるとされていて、一つひとつの病気が互いに影響しあつて別の病気の原因となり、さらに生活習慣病を増やしていきます。

今回はその生活習慣病の予防を中心にお知らせしてきました。大切なのは、正しい知識の習得と皆さんの行動です。自ら動かなければ、健康は維持できません。

さあ、皆さんもできることから始めてみましょう。

問合せ先 岩見沢保健センター

▽300kcalの目安(食品)

食品の種類	分量の目安
ご飯(茶碗)	2.5杯
食パン(6枚切り)	2枚
ショートケーキ	1個
バナナ	3本
ビール(中ジョッキ)	2杯
日本酒	1.5合

ゴルフ1ラウンド後に中ジョッキでビールを2杯飲むと、カロリーの出入りは同じになります。

○腹囲を減らす

▽運動と食事の両面から  
腹囲1cmは脂肪1kgに相当し、これをエネルギーに換算するとおよそ7kcalになります。

たとえば、腹囲を3cm減らす目標を立てた場合、全部で2万1千kcalものエネルギーを減らさなければなりません。1か月に1cmずつ減らすことにすれば、1日あたりでは、234kcalになります。

これを運動で134kcal消費し、食事でも100kcal摂取を減らすことに分ければ、意外と続けられるのではないのでしょうか。

まずは3か月を目標に、皆さんも挑戦してみてください。