

Topics

今回は、『今見直したい生活習慣』

について取り上げます。



私たちの体は日々食べたものによって作られています。高血圧症や脂質異常症など多くの生活習慣病は、食事や運動の習慣を改善することで軽快する場合があります。自覚症状の殆どない生活習慣病。健診で指摘されて初めて気づくこともあります。昨年度の健診で指摘されて、病院受診まではないけど自分なりに食事や運動に取り組んだ人も多いことと思います。今回は、自分でできることに焦点を当ててみました。

脂質

脂質は、中性脂肪、総コレステロール、HDL コレステロール(以下 HDL)、LDL コレステロール(以下 LDL)の4項目の検査を行っています。

HDL

40mg/dl 以上が基準値です。飲酒の習慣がある方はやや高めに出る傾向にあります。善玉コレステロールという別名のとおり、余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割があります。HDLを増やす方法は運動が一番といわれています。

激しい運動よりは、じわっと汗ばむ程度の運動を継続することが大切です。散歩ができればいいのですが外に出ることが億劫に感じる場合は、家の中で TV を鑑賞しながら、その場駆け足やその場足踏みを 15 分程度、一日に2回してみてもはどうでしょう。一日 30 分以上の運動を実施していることになります。膝や心肺機能に自信のある方はその場ジャンプという方法もあります。

LDL

140mg/dl 未満が基準値です。LDL は食事に大きく影響されます。LDL は別名悪玉コレステロールといわれ、過剰になると血中にたまり血管壁に入り込んで、動脈硬化の原因となります。LDL が増える原因の一つは飽和脂肪酸・

トランス脂肪酸の摂りすぎです。飽和脂肪酸はバターや生クリームなどの乳製品や肉の脂身、チョコレート、カップ麺などに多く含まれています。トランス脂肪酸はマーガリンやポテトチップスなどのスナック菓子などに多く含まれています。

健診で脂質を指摘された方でこれらの食品を好んで食べている場合は、回数や量を減らすようにしましょう。

一方、野菜や果物、魚は体内でコレステロールを下げるといわれています。ナッツ類にはコレステロールは含まれません。お肉を食べる時はお野菜(特にブロッコリーやキャベツなどのアブラナ科に属する野菜がお勧め)も多めに食べるなどしましょう。

注意が必要な脂質を多く含む食材



乳製品

脂身が多い肉

チョコレート

スナック菓子



また、最近よく目にする亜麻仁油やえごま油は、オメガ3脂肪酸の一種である α リノレン酸が豊富です。オメガ3脂肪酸の摂取目安量は小さじ1杯(5cc)になります。これらの油は熱に弱いのでサラダにかけるなど工夫しましょう。いい油でも摂りすぎは肥満の原因になります。摂る場合は1日小さじ1杯が目安です。ちなみに私は納豆にかけて食しています。

中性脂肪



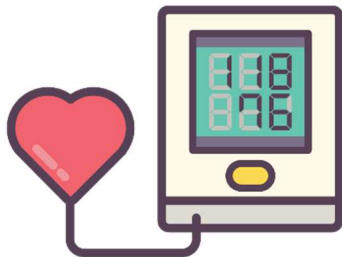
150mg/dl 未満が基準値です。中性脂肪は、身体を動かしたり体内にある臓器を正常に動かすために必要なエネルギー源になるものといわれています。食事によって蓄えたエネルギーと、運動や生命維持活動によって消費したエネルギーのバランスが取れている場合はいいのですが、消費するエネルギーよりも摂取エネルギーが多い場合は、過剰に中性脂肪をため込むことになり、血液中の中性脂肪量が多くなり血液がドロドロになるといわれています。腹八分目を超えておなかいっぱいになるまで食べる習慣、アルコールの多飲習慣がある場合は、何故食べ過ぎてしまうのか、飲み過ぎてしまうのか、その原因を探ることから始めてみませんか。

総コレステロール



220mg/dl 未満が正常です。HDL、LDL、中性脂肪から算出されます。総コレステロール値を指摘された場合は、どの値が高いのかを確認するようにします。HDL が高いことで総コレステロール値が高くなり要精密検査となっている場合もあります。その場合は次年度まで経過を見てもいいと思います。LDL や中性脂肪が高い場合は、食事を見直しましょう。

血 圧



家庭での血圧測定



血圧は、一日の中で変動します。そのためか、要精密検査となっても殆どの方が医療機関を受診していないのが現状です。血圧も脂質同様、高くなっても自覚症状がないため、健診で指摘されて驚く場合が多い検査項目です。また、血圧は、ストレスや睡眠不足、食生活、家庭環境、個人が抱えている悩みなどの複合的な要因で、容易に変動します。そのため、1回だけの血圧測定で判断できるものではありません。ただ、複数年にわたって健診で血圧を指摘されている場合は、何故血圧が高いのか、その原因を確認しましょう。また、家庭での血圧測定をお勧めします。朝、排尿を済ませ、朝食の前に測定します。朝は目が覚めて交感神経が優位となっているため比較的高い値です。その日の天気や、睡眠状況などを合わせて記載しておく、どのような場合に血圧が高くなる傾向にあるのか目安になります。

高血圧は少しずつ全身の血管にダメージを与え続け、血管を老化させ、動脈硬化を進行させ、脳や心臓の血管に重大な合併症を引き起こす疾患です。血管には神経がないため、どの程度のダメージを受けているのか自分では確認できないので、頸動脈エコー検査や血管の機能や厚さを調べる検査等を受けてみましょう。要は、合併症を発症しないようにすることが大事です。自覚症状の有無に振り回されないようにしましょう。



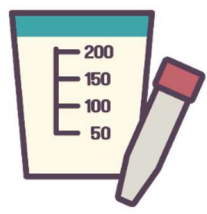


減塩とカリウム

日本高血圧学会は、高血圧予防や治療、更に健康維持のために一日の塩分摂取量を6g未満とするよう推奨しています。美味しいと感じる食事は、塩分が多いと思ってください。自宅では減塩に努めているが、外食では思うようにいかない場合も多いと思います。最近『ナトカリ比』という言葉を耳にすることもあります。塩分を摂りすぎたかなと思う場合は、カリウム含有量の高い野菜や果物と一緒に水分を取るようにしましょう。カリウムは体内の塩分を排出してくれる働きがあります。塩分・砂糖無添加のトマトジュースには、実はカリウムが多く含まれています。

40歳未満で高血圧を指摘された人は、腎臓の機能や副腎、ホルモンに何らかの問題があって、血圧を押し上げている可能性があるといわれています。複数年にわたって血圧が高い場合は、自己判断ではなく、循環器内科を標榜している医療機関を受診し、詳しい検査を受けてみましょう。

尿検査

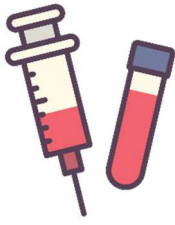


糖分とカフェイン

尿蛋白・尿糖・尿潜血を調べます。いずれも(-)が基準です。腎臓の機能や糖尿病の検査となります。特に尿蛋白と尿潜血については、腎臓疾患の早期発見に繋がる場合もあります。この2つは食事との関係はほぼありません。

一方尿糖については、食事との関係が出てくる場合があります。ジュース、スポーツドリンク、エナジードリンク等々には、思いのほか多くの糖分が含まれています。何が含まれているのか、原材料の記載を確認することも必要です。身体によかれと思って摂っていたものが、実は続けることで腎臓に負担をかけている場合もあります。その点、自分で作るスムージーなどは、原材料が自分で把握できるので安心できる一品ですが、果物は果糖が豊富なので、飲む量、時間帯には注意が必要です。またお茶やコーヒーにはカフェインが含まれています。カフェインは交感神経を刺激します。血圧の高い方や胃が弱い方の、朝の一杯にはお勧めしません。朝は、常温の水や白湯を最初の一杯にする習慣にしましょう。なお、健診当日の飲み物は水が無難です。

貧血

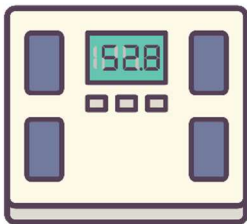


“たかが貧血”？

貧血も自覚症状の少ない疾患です。立ち眩みや疲れやすいなどの症状はありますが、それが日常化してくると「私のクセ・特徴」となってしまう、取り立てて自覚症状とは考えにくくなります。検査をして、数値を示されて初めて貧血と気づく場合が多いようです。ところが“たかが貧血”と軽く考えている方も多いという印象を受けます。貧血は、決して血が少ないということではありません。血が薄く貧弱な状態ということです。前々回の保健師だよりも記載したので、今一度確認しましょう。

貧血の項目での要精密検査は、貧血状態になった原因を探るという意味もあります。子宮筋腫等の婦人科疾患を抱えている場合や消化器器官からの出血がある場合は貧血になりやすい傾向にあります。疾患の経過をみることと並行して、貧血の検査・治療も受けましょう。バランスのとれた食事と量をしっかり摂って、へこたれない身体作りを目指しましょう。

体 重



年々体重が増加している場合は、自分のベスト体重を維持・コントロールする必要があります。体重増加は、高血圧・脂質異常・糖尿病の発症と関連があります。メタボリックシンドロームという言葉も生まれました。甘辛いたれで焼かれたり煮たりされた肉や魚はご飯が進みます。毎日、毎回濃い味を食べているわけではないと思いますが、自然と手が伸びる一品です。ついつい食べ過ぎてしまうことも…

体重を減らさなきゃと思って、思うように減量できない方は多いと思います。食べる量をちょっと減らすために、ごはん茶碗を一回り小さいものに変えるだけでも効果はあります。揚げ物の回数を減らす、素材の味を生かす味付けにするなど、ちょっとした工夫で減量・減塩は可能です。

間食が多い方は、間食の種類を見直します。無塩ナッツ類、咀嚼が必要な硬めのグミ、硬いせんべい、食べるいりこなどはいかがでしょうか。

晩酌のつまみも要注意です。塩辛いもの、フライドポテト、しょうゆをたっぷり付けたさしみなどは避けたいものです。

飲酒量が多い方は、飲酒の量を見直しましょう。一般的に醸造酒（ビール・ワイン・日本酒等）はカロリーが高く一杯当たりの飲む量が多いとされています。一方蒸留酒（焼酎・ウイスキー・ジン等）は一杯当たり飲む量が少なめで摂取カロリーが少なくなる傾向にあるといわれています。また、アルコールは肝臓で分解され、中性脂肪として合成されるので、脂質にも大きく影響してきます。飲酒についてははほどほどが一番です。

終わりに

今できることから生活習慣を見直しましょう。

初めは努力が必要かもしれません。

しかし、一週間、ひと月と続けることで、それが新たな自分の生活習慣になります。

生活習慣が変わることで、身体にも大きな変化が現れます。今年ちょっと頑張って、その効果を健診結果で確認してみませんか。



CARADAアプリ、
マイナポータルで
過去の健診結果を
閲覧できます



健康サポート・相談・お問い合わせ

☎ 099-239-1575 (保健事業専用ダイヤル)

✉ kokuho-phn@8020kda.jp

保健師が対応可能な曜日・時間

月曜日～水曜日

9:00～12:00 / 13:00～15:00

