

健康診断で 元気に長生き!



春は定期健診の季節。毎年、定期的に受ける健康診断が定期健診です。お勤めの方は職場で毎年受診できますが、主婦や退職された方などは自ら進んで受けられない限り、なかなか受診できません。そうした方こそ、病気を早期発見する重要な『年中行事』と考えて積極的に受診しましょう。

■特に意識したい健診項目

健康診断の診断項目は健康保険の種類や職種によって異なりますが、特に意識して変化を見ていきたいのが、元気に長生きに関わる生活習慣病関連の「中性脂肪」「コレステロール」「血圧」「血糖」の4項目です。中でも動脈硬化に関係する項目が悪化すると、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こして歩行障害や寝たきりといったことになりかねません。40歳から75歳の方はこれらの項目を含んだ『特定健診』が低額で受けられますので、しっかり受けるようにしましょう。

●中性脂肪

脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす動脈硬化や脂肪肝になりやすくなっていないかを採血して調べる検査。数値が150mg以上は要注意です。

●コレステロール

動脈硬化の疑いを採血して調べる検査です。HDL(余分なコレステロールを選び出す善玉コレステロール)は数値が40mg未満が要注意、LDL(血管に付着する悪玉コレステロール)は数値が140mg以上が要注意です。

●血圧

動脈硬化や脳梗塞、心筋梗塞の疑いを調べる検査で、心臓が収縮したときと拡張したときに血管壁にかかる圧力を測定します。収縮期(最大)血圧が130、拡張期(最低)血圧が85を超えると注意が必要です。



●血糖

糖尿病の疑いを調べる検査で、採血して血液中のブドウ糖の値(血糖値)を測定します。数値が110を超えると糖尿病の疑いがあります。

■結果を見たら生活改善を

健康診断は受けることも大切ですが、結果が出た後がさらに大切。結果に異常がなかった方も、ここ数年の検査値の推移を見て、悪化傾向にあるようでしたら生活習慣を見直したり、食生活を改善してみるなど、状態に応じた健康管理をするようにしましょう。また、結果に異常が見つかったり再検査が必要になった方は、できるだけ早くその指示に従って医療機関で受診してください。症状が出ない



うちに対処することが健康診断の目的なのでから、自覚症状がないからと先延ばししないようにしましょう。

日本人の3分の2に近い人が生活習慣病が原因で亡くなっているといわれています。ですから、先ほどの生活習慣病に関係する4項目については、この数年の結果と見比べて悪化傾向がないか確かめましょう。

中性脂肪・コレステロールが要注意なら、高脂血症・脳梗塞・心筋梗塞の予防に努めましょう。血圧が要注意の方は脳梗塞と心筋梗塞を予防してください。血糖値が高い方は糖尿病の予防に努めましょう。各生活習慣病の予防方法をご紹介しますので、できることから始めてみませんか。

●高脂血症の予防

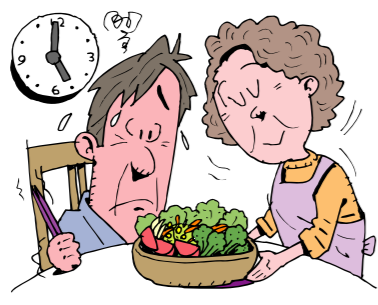
食べすぎなどでエネルギーを摂りすぎないことが大切です。そして、日頃から散歩や軽い運

- ・タバコはやめ、お酒はほどほどに
- ・睡眠をよく取り、疲れを残さない
- ・排便時の「いきみ」に注意

●糖尿病の予防

最も効果的な予防策は肥満を防ぐことです。そのためには、毎日の食事に注意することがとても大切です。

- ・食べ過ぎない工夫をする(薄味に、器は小さめ、ゆっくり食べる)
- ・野菜を多く食べる(野菜から食べて、ごはんなどの炭水化物は最後に少なめに)
- ・調味料はかけずに、つける
- ・甘いものや脂っぽいものは食べ過ぎない
- ・規則正しい食事を心がける(間食はしない)
- ・散歩や適度な運動を習慣づける



動を心がけ、摂取したエネルギーをしっかりと消費することです。



- ・バランスの良い食事
- ・食べすぎない、早食い、不規則な食事をしない
- ・動物性脂肪や炭水化物、甘いものを食べすぎない
- ・間食はしない
- ・タバコはやめる、減らす
- ・ストレスを感じない生活を心がける

●脳梗塞・心筋梗塞の予防

大切なのは高血圧と高脂血症を防ぐことなので、「高脂血症の予防」も参考にしてください。自分の血圧を知り、体調管理の目安とする。急激な温度変化を避ける(冬の外出や入浴は特に注意)。食事の塩分を少なくする。

■適度な運動の習慣を

生活習慣病全般に有効な予防対策に運動があげられます。この運動は、エネルギーを上手に消費するためと、全身の血行をよくするために行うので、激しい運動をする必要はありません。ポイントは酸素をたくさん消費することができ「有酸素運動」を行うこと。自分に合った、長く続けられる運動を選ぶことが大切です。

- ・ウォーキングを毎日続ける
- ・無理しない範囲でのジョギング
- ・プールでの水中ウォーキングは効果大
- ・運動の前後には軽い柔軟体操を
- ・運動するときは水分補給も忘れずに

