



アストの健康たより

令和5年5月号

生活習慣の見直ししてありますか？

健康診断を受けてからもう5か月たってしまいました。その後の生活はいかがでしょう？

健診を受けたときは反省したはずなのに・・・私たちの健康に大きく関係する生活習慣病！

その多くは、運動不足、不適切な食生活、喫煙、過度な飲酒等の不適切な生活の積み重ねによつて、メタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

放置することで症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。



レベル0：健康な状態

レベル1★：・身体活動（運動不足） ・不適切な食生活（エネルギー・塩分・脂肪の過剰等）
・喫煙 ・過度の飲酒 ・過度のストレス

レベル2★★：・肥満 ・高血糖 ・高血圧 ・脂質異常

レベル3★★★：・肥満症（特に内臓型肥満症） ・糖尿病 ・高血圧症 ・脂質異常症

レベル4★★★★：・虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症等） ・脳卒中（脳出血・脳梗塞等）
・糖尿病の合併症（失明・人工透析等）



レベル5★★★★★：・半身の麻痺 ・認知症 ・日常生活における支障

☆メタボリックシンドロームとは？

・お腹まわりに内臓脂肪がたまることで悪玉ホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常等が起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

(1) 自分の健康レベルの「現在地」を知る、それが健診！

糖尿病などの生活習慣病は、早期には自覚症状がなく、進行しているというケースが少なくありません。

健診を受けて、自分自身の健康状態がどのレベルなのかを把握し、生活改善に向けて取り組みましょう！

(2) 健診で自身の健康状態が分かったら、改善に向けたアクションが大切。

危険地帯までの距離さえわかれば、後はそこから遠ざかるのみ！

①食事・・・毎日のエネルギーはバランスの良い食事から

②運動・・・いつでも、どこでも、楽しく歩こう1日1万歩（1週間7万歩）！

自分に合った運動でいい汗かこう、週合計60分

まずできることから始めましょう。最初は1日10分の運動でも構いません。

体重が減らなくても運動そのものに効果があり、検査値は改善します。

日常生活の中で体を動かす工夫を！

③禁煙・・・禁煙は健康への近道です

・吸いたくなったら深呼吸 ・食後はすぐに歯磨きをする ・水分はたっぷりとる

・アルコールやコーヒーを飲む機会にはたばこを吸いたくなりやすいので要注意

・定期的に運動する ・禁煙の意思を継続する ・腹八分目で食べすぎに注意



さあ、今日から生活習慣を見直しましょう！

参考：協会けんぽ「生活習慣病予防健診のご案内」より

