



保健センターだより

ご卒業おめでとう御座います。

皆様を迎えられる社会人としての生活は、学生時代と異なり、自己のペースで営むことはできません。そして肉体的および精神的ストレスに満ちた毎日を送ることとなり、その結果、各種の身体的・精神的な病気を招いてしまいます。

肉体的・精神的健康を維持するには、毎日の生活上での努力の積み重ね以外に良い方法はありません。

最近注目されている生活習慣病（肥満症、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症、がん等）は日常の食習慣、運動習慣、休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発病や病気の進行に関係しています。

最新の調査では、生活習慣病関連の患者数は、高血圧719万人、糖尿病212万人、悪性腫瘍127万人、心臓疾患（心筋梗塞、狭心症）107万人と増加しています。また、生活習慣病により進展する動脈硬化により、脳血管病（脳梗塞、脳出血）を起こした人は147万人、心臓病（心筋梗塞、狭心症）は107万人でした。

動脈硬化は、健康人でも十歳代の後半から始まっており、生活習慣病になると、その進行は著しく加速されます。

I 一次予防

病気にかからないようにするのが一次予防で、特に、近親者に生活習慣病の患者さんがいる場合には、積極的な予防が欠かせません。生活習慣病予防の根本は、肥満症を避けることです。そのためには以下の2点が重要です。

①体格指数〔体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))

を18.5から24.9の間に維持する。

②脂肪の体重に占める割合（体脂肪率）を、男性では25%以下、女性では30%以下に維持すること。

標準体重であっても、体脂肪率が高い人は肥満であり、生活習慣病になりやすいことが知られています。

厚生労働省は、一次予防のための栄養、運動、休養に関する指針として、以下の点を挙げています。

A 食生活の指針

一. 多様な食品で栄養のバランスをとる。

① 1日30品目を食べる。

②主食（米、パン、麺類）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品などの調理品）、副菜（野菜、海藻、小魚などの添え物）をそろえて食べる。

二. 日常の生活活動に見合ったエネルギーをとる。

一日のカロリー摂取量は、身長（m）の二乗×22（体格指数）から計算した標準体重（kg）×30キロカロリーとする。

食べ過ぎに気をつけ、体格指数と体脂肪率を正常に維持する。

三. 脂肪は量と質を考えて食べる。

①脂肪の多い食物は、食べ過ぎないように。

②動物性脂肪を食べる量は、植物油、魚油の半分以下にする。

四. 食塩は摂りすぎないように。

①食塩は1日7g以下を目標とする。

②1品は普通味、他は薄味にするといった調理の工夫で、無理なく減塩する。

五. 生野菜、緑黄色野菜（ビタミンC、カロチ

ンを多く含む)を毎日300~350グラム食べる。

六. 食物繊維を毎日食べる。

野菜、豆類、海藻、きのこ類といった繊維の多い自然食品を食べる。

七. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり、特に妊娠時には分量を。

牛乳、小魚、海藻から1日600mgのカルシウムを摂取する。

八. 菓子類、果物など糖分の多いものは程々に。糖分は1日40~50gに控えて肥満を予防。

九. 朝食は必ず食べる。

十. 心の触れ合う楽しい食生活を

①家庭の味、手作りの味を大切に

②食卓を家族のふれあいの場に

B 喫煙をしない

喫煙は、肺がん以外に、咽頭がん、食道がん、胃がん、膵臓がん、膀胱がんを起こしやすく、がん以外にも、慢性気管支炎、肺気腫、高血圧症、虚血性心疾患(心筋梗塞、狭心症)の原因とも考えられています。累積喫煙量(1日の喫煙本数×喫煙年数)の多いほど、これらの病気を起こす確率が高いです。

C 過量および毎日の飲酒はしない

適量の飲酒は、ストレスの解消、食欲の増進などの良い効果があるが、大量および長期間の飲酒は、肝臓障害、胃・十二指腸潰瘍、膵臓炎、脳萎縮などの中枢神経障害、を起こしてくる。1回の飲酒量はビールなら大瓶2本以内、日本酒なら2合以内とする。また週2日以上の飲酒しない日(休肝日)を作る。

D 運動の指針

一. 息がはずむ程度のスピードで毎日30分を目標に歩く。60分なら週3回

二. その時の体調に合わせてマイペースで、長続きする運動をする。

三. 時には楽しいスポーツ(水泳、テニス、ゴルフなど)もする。

E 休養の指針

一. 睡眠時間は1日7時間以上に

二. 仕事と休養のバランスをとり、能率アップと過労防止を図る。

三. 休暇は真の休養に使う。

四. 自然とのふれあいで、健康のいぶきを感じ取る。

II 二次予防

生活習慣病に罹っていても、病気がかなり進行しないと、身体に異常を感じません。従って、二次予防である病気の早期発見に欠かせないのは、年1回行われる職場での健康診断を必ず受けることです。

早期に発見された生活習慣病、特になんでは、早期発見の場合には手術などの治療で、完全に治ってしまう人が多いです。

病気をしたことの無い方の受診率は一般に低いようで、病気の発見がおくれています。

健康診断は、自分および家族のために受診するという事を自覚して下さい。

長期にわたる社会人としての生活を、健康で楽しく過ごすことが出来るように、ご努力下さい。