



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出来ません。その結果、肉体的・精神的ストレスに満ちた毎日を送ることになり、肉体的・精神的な病気になってしまいます。

肉体・精神の健康を維持するためには、毎日の生活上での努力の積み重ねが欠かせません。

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、問題のある日常の食習慣・運動習慣・休養の取り方、喫煙・飲酒の継続が、その発病や病気の進行に関係しています。

〔2003年国民衛生の動向〕によれば、生活習慣病の患者数は、高血圧719万人、糖尿病212万人、悪性腫瘍（がん等）127万人、心臓病（心筋梗塞、狭心症）107万人と増加を続けていることが報告されています。

生活習慣病により進展する動脈硬化によって、生命に危険が及ぶ脳血管病（脳梗塞、脳出血）、および心臓病（心筋梗塞、狭心症）を起こした人は147万人、107万人でした。

動脈硬化による病気の症状が認められるのは40—50歳代になってからですが、生活習慣に問題のある人では、十歳代後半からすでに進行しており、年齢と共に加速されます。

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、近親者に生活習慣病の患者さんがいる場合は、積極的な一次予防が欠かせません。

生活習慣病予防の基本は、肥満症を避けることであり、以下の2点を正常に維持することが重要です。体格指数は正常でも、体脂肪率の高い人は肥満症とされています。

①体格指数〔体重kg ÷ (身長m × 身長m)〕を、正常値の18.5—24.9に維持する。

②体脂肪率（体内脂肪重量の全体重に占める割合）を、男性では25%未満、女性では30%未満に維持する。

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、以下の点を上げている。

A. 食生活の指針

1. 多様な食品で栄養のバランスをとる。

①1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。

2. 日常の生活活動に見合ったエネルギーをとる。
1日のカロリー摂取量は、標準体重kg（身長mの二乗×22で計算する）×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値内に維持する。

3. 脂肪は、量と質を考えて食べる。

脂肪の多い食物は、食べ過ぎないように。動物性脂肪を食べる量は、植物油、魚油の半分以下にする。

4. 食塩は摂りすぎないようにする。

食塩は1日7g以下を目標とする。

1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。

5. 生野菜、緑黄色野菜（ビタミンC、カロテンを多く含む）を毎日300～350g食べる。
6. 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。
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり、特に妊娠中は分量が必要。牛乳、小魚、海藻から1日600mgのカルシウムを摂取する。
8. 菓子類、果物はど糖分の多いものは程々に。当分は1日40～50gに控えて肥満を予防。
9. 朝食は必ず食べる。
10. 夕食・夜食は、食べてから3時間は寝ずに起きている。
11. 心の触れ合う楽しい食生活を。
家庭の味、手作りの味を大切に。
食卓を、家族の触れ合いの場所にする。

B. 喫煙をしない

喫煙は、肺癌（がん）以外に、咽頭、食道、胃、膀胱、膀胱に癌を起こしやすく、癌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、これらの病気となる確率が高いことが明らかになっています。

C. 大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、食欲の増進などのよい効果があるが、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日以上飲酒をしない日（休肝日）を作らなければならない。

D. 運動の指針

1. 毎日30分を目標に、息がはずむ程度のスピードで歩く。60分なら週3回。
2. 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。
3. 時には、楽しいスポーツ（水泳、テニス、ゴルフなど）をする。

E. 休養の指針

1. 睡眠時間は、1日7時間以上に。
2. 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。
3. 休暇は、真の休養に使う。
4. 自然との触れ合いで、健康のいづきを感じる。

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、体に異常は感じません。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、特に癌は、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。

過去に病気をしたことの無い人の健康診断受診率は一般に低く、病気の発見が遅れてしまった方が多くいます。

健康診断は、自分および家族のために受診するということを自覚して下さい。

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。