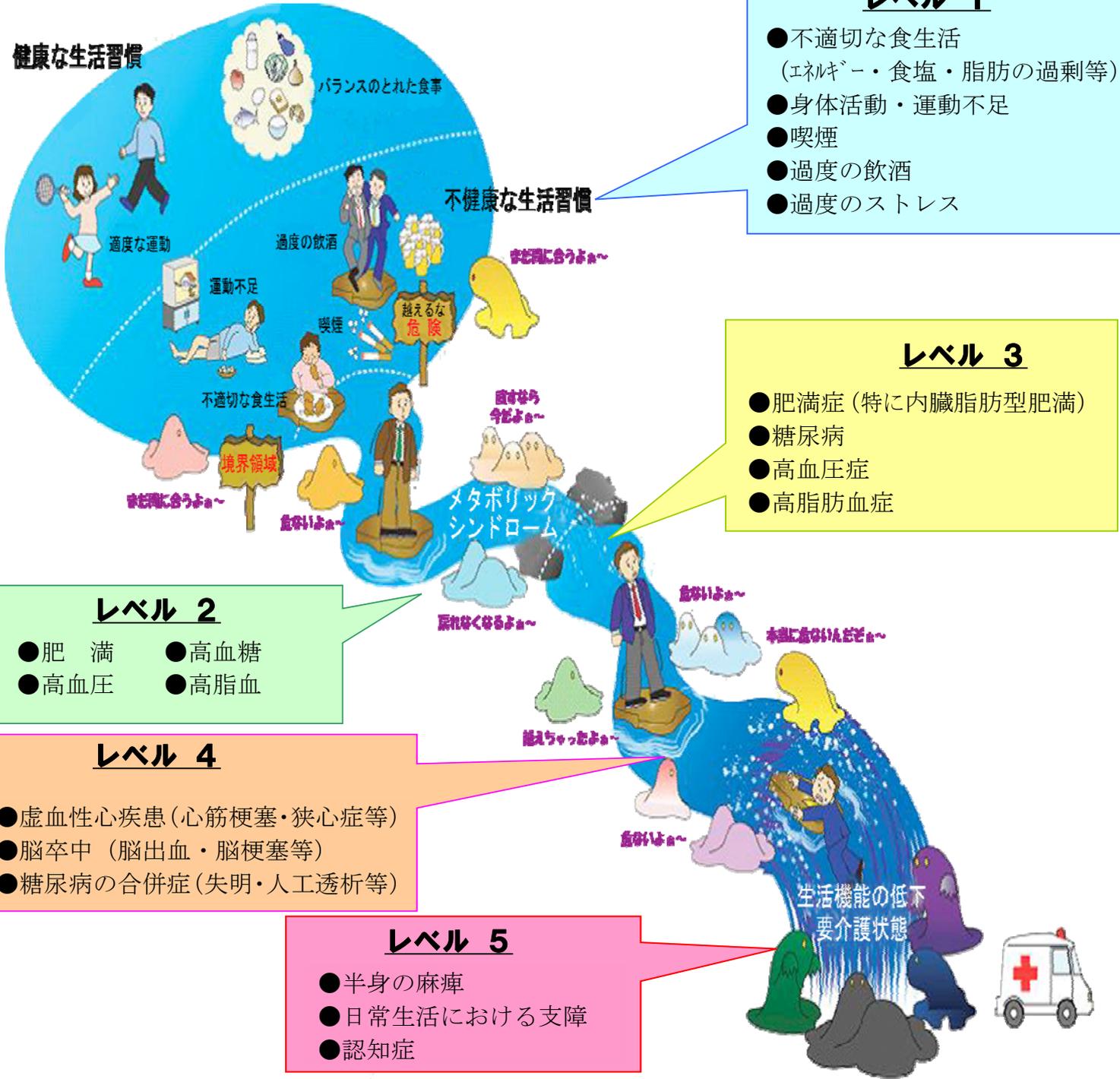


～本当は怖い！生活習慣病～



「**メタボリックシンドローム**」(レベル2)や「**生活習慣病**」(レベル3)は自覚症状がほとんどなく、自分では気付きにくいいため、知らないうちに進行していきます。

年に1度『**特定健診**』を受けることで、ご自分の体の状態がどうなっているのか確認しましょう。

『**特定健診**』は**生活習慣を振り返る絶好の機会**です！

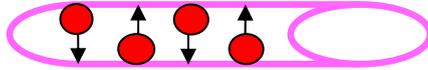
高血圧を防ぐ生活習慣

高血圧はなぜよくないの？

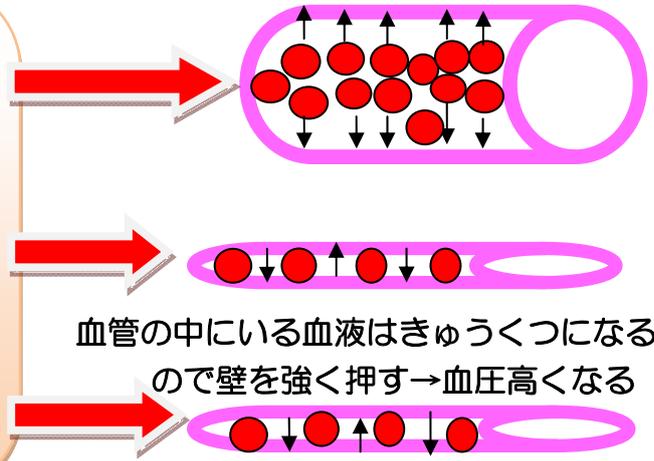


長い間の高血圧の状態は、心臓に負担をかけ、時には、血管を傷つけてしまいます。また、放置することで、虚血性心疾患・脳血管疾患・糖尿病・脂質異常症などの重い合併症を起こしやすくなります。自覚症状のない“突然死”の原因にもなります。血圧の安定を目指しましょう。

☆そもそも血圧とは☆血流によって血管壁が押される圧力のこと



- ◆血流が増えても（太りすぎ）圧迫が強くなり血管に圧力をかける
- ◆ストレスを強く感じると血管が収縮する
- ◆タバコを吸うと、血管が収縮する



血管の中にある血液はきゅうくつになるので壁を強く押す→血圧高くなる

できる事から始めよう！

十分な睡眠

適度な運動

薄味でね

◆血圧上昇の危険因子◆

- 肥満 運動不足
- 塩分のとりすぎ 遺伝
- ストレス 寒冷刺激
- アルコールの飲みすぎ

カロリーのコントロール

過食を避け、肥満を伴う時は、標準体重を目標に減量すると、降圧効果があり、合併症（動脈硬化や糖尿病）の予防にもつながる。

アルコールやたばこの制限

アルコールは、血管拡張作用もあるが、飲みすぎはかえって血圧を上げる。タバコを吸うと、血管を収縮してしまうので注意。

野菜や果物を食べよう！

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、血圧降下作用に働き、水溶性食物繊維は、インスリンの過剰分泌を抑え、血圧上昇も抑制する。便秘も整える。

運動を生活の中に！

有酸素運動（ウォーキングなど）を1日に20分程度することで、血圧の上昇を抑え、血流もよくなり老化予防にもなる。血管も柔らかくなり、動脈硬化の予防にもつながる。

ストレスをためない

ストレスは、交感神経を刺激し、血管が収縮することで血圧を上げる。また、心拍量も増加する。睡眠をしっかりとり、楽しみを見つけ、心を落ち着かせることも大事。

☆正常な血圧の値☆

（収縮期血圧）130mmHg 未満

（拡張期血圧）85mmHg 未満

脂質異常症を防ぐ生活習慣

脂質異常症はなぜよくないの？



全身の細胞に酸素や栄養素を運ぶ、血液の通り道である血管。健康な方の血管は、本来、弾力があり血液がサラサラと流れています。しかし、血液中の LDL コレステロールや中性脂肪が増え過ぎると、血液の通り道が狭くなる動脈硬化が進行します。これを放置すると血管がますます狭くなり、気づかないうちに症状を悪化させてしまいます。

内蔵脂肪型肥満（メタボリックシンドローム）



腹部 CT スキャン 断面図イメージ



脂質異常症と深い関係にある肥満（特に、お腹とその周辺に脂肪がつくタイプ）

☆脂質異常症の診断基準☆

高LDLコレステロール血症

LDL コレステロール
140mg/dL 以上

低HDLコレステロール血症

HDL コレステロール
40mg/dL 未満

高トリグリセライド血症

トリグリセライド（中性脂肪）
150mg/dL 以上



♪野菜をたっぷり食べ脂質異常症を予防しよう♪

<p>コレステロールを多く含む食品に注意</p>	<p>卵・鶏レバー・いか・たこ・さざえ・すじこ・うなぎ・ししゃも・プロセスチーズ・うずら卵・干しえび・うに</p>
<p>果物 おやつ の食べすぎに注意</p>	<p>果物は体に吸収されやすい果糖も多く含んでいるので、1日に食べる適量を守りましょう。菓子パンや清涼飲料水に含まれる砂糖の量にも注意しましょう。</p>
<p>調理しだいで脂肪&カロリーダウン</p>	<p>料理の仕方で、エネルギーは大きく変わります。「揚げる」「炒める」よりも、「煮る」「蒸す」「網焼き」の調理の仕方がよいでしょう。肉の使う部分でもカロリーは大きく違うので食材の選び方も大事な部分です。</p>
<p>動脈硬化を防ぐ抗酸化食品を食べよう</p>	<p>色の付いた野菜や果物などの抗酸化食品（ビタミンE・ビタミンC・β-カロテンを多く含む食品）をとって、LDL コレステロールの酸化を予防しましょう。そうすることで、動脈硬化の予防にもなります。</p>
<p>運動を生活の中に！</p>	<p>運動をする事で、血液の中のゴミの掃除をする HDL コレステロールが増え、中性脂肪は減少する、といわれています。有酸素運動を取り入れ動脈硬化予防をしましょう。運動をする事で肥満の予防になります。</p>
<p>食物繊維は十分に</p>	<p>繊維の多い野菜などは、余分に摂取したコレステロールを体の外へ運ぶ働きがあります。食物繊維の多い食品（はんだま・麦・ゆで小豆・にんにく・納豆）</p>

糖尿病を防ぐ生活習慣

糖尿病はなぜよくないの？



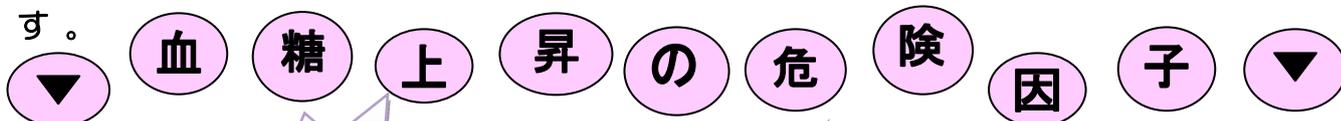
最初は自覚症状が全くないのが糖尿病です。気づいた時には全身に様々な合併症を引き起こします。代表的な合併症が、「網膜症」「神経障害」「腎症」で、3大合併症といわれています。

☆そもそも血糖とは☆



体を動かすエネルギー源となるもの。血液の流れに乗って体の細胞に運ばれて、筋肉や臓器で使われます。血糖値というのは、血液中にそのブドウ糖がどのくらいあるかを示すものです。

◆高血糖の状態が続くと、血糖量をコントロールするホルモンであるインスリンが十分に働かなくなったり、すい臓からのインスリンの分泌量が減ったりして、ますます血液中のブドウ糖が増えていきます。こうして常に血糖値が高い状態となるのが「糖尿病」です。



食べ過ぎ
飲みすぎ



肥満



運動不足

バランスのとれた食事

摂取する食品の種類を多くして、バランスのとれた食事をする事で、血糖値の上昇が穏やかになる。栄養の吸収もよくなり、代謝もよくなる。また、血糖値の上昇を穏やかにする水溶性食物繊維を豊富に含んだ食品を取り入れましょう。(押麦・海藻類・こんにやく・豆みそ・納豆・レモン果汁・さつまいも・ゆで小豆・にんにく・果物や野菜など)

急激な血糖の上昇を避ける

食事は、早食いをしないで、ゆっくりかんで食べ血糖値の上昇を穏やかにしよう。

急激な血糖値の上昇は、血糖値を上げ慢性化してしまい糖尿病の原因といわれます。

食事をする順番もサラダやスープ・おかずを先に食べご飯やパンなどの糖質の多い食品は、後に食べるように工夫しよう。糖質の多いお菓子などは、適量を考えて食べよう。

☆正常な血糖値☆
空腹時血糖 99mg/d l 未満
HbA1C 5.1%
(随時血糖) 139mg/d l

適正体重の維持

適正体重を維持する事で、糖尿病を始めとする高血圧や脂質異常のも予防にもなる。

運動を生活の中に!

有酸素運動(ウォーキングなど)をすることで、血糖値の上昇や糖尿病に関与する血圧の上昇を抑えよう。

年に1回必ず受診！

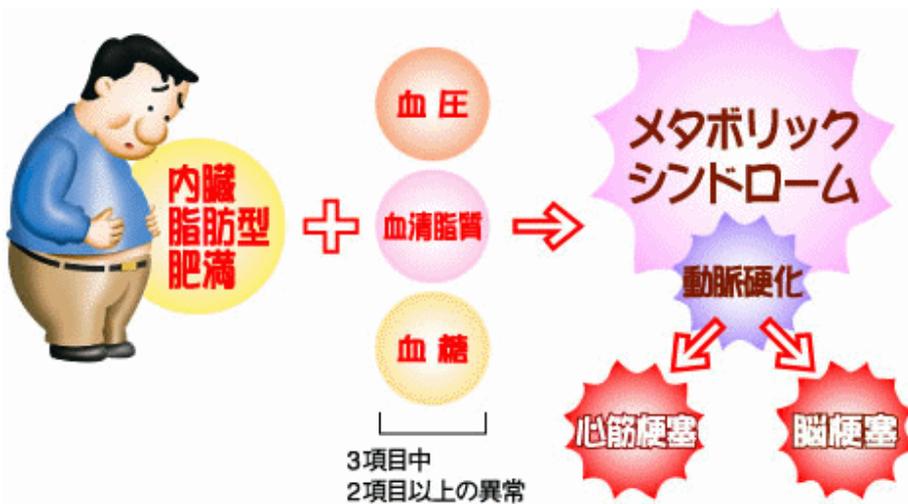
特定健診・特定保健指導

日本人の死因の3割を占める心臓病と脳卒中。

ここ最近になって、これらの病気は内臓脂肪を減らすことで、発症を抑えられることが明らかになってきました。

特定健診・特定保健指導はこの点に着目し、「生活習慣病」や、その前段階である「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」を発見し、改善することを目的としています。

メタボリックシンドロームとは？

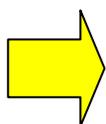


メタボリックシンドロームとは、「**内臓脂肪型肥満**」に加え、「**高血圧**」「**脂質異常**」「**高血糖**」の3つのうち2つ以上に該当している状態をいいます。

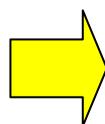
特定健診では、腹囲測定・血圧測定・血液検査などで、メタボリックシンドロームの危険性を調べます。

特定健診から特定保健指導への流れ

特定健診



健診結果
通知



★特定保健指導★

メタボ該当者・予備群の方を対象に、生活習慣改善の支援・アドバイスをを行います。

特定健診・特定保健指導を
あなたの健康づくりに役立てましょう！