

あなたは健康に 自信がありますか？

6月1日(水)から町内で、総合健診が始まります。

みなさんの身体は、日々がんばって活動しています。ときには無理をしたり、疲れがたまったりしていませんか？健診は、そんな身体の状態を年に1度総チェックしてくれます。そして自分の健康状態を知り、病気の早期発見・早期治療ができるので、とても大切です。そこで、今回は健康について考えてみましょう。

チェック1 肥満



肥満になるとからだに負担がかかり、さまざまな生活習慣病を引き起こす温床となります。

あなたのBMIを知ろう (BMIは肥満度を示す指数です)

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}}$$

BMI判定	やせ	18.5	25.0	適正体重	肥満
-------	----	------	------	------	----

ちなみにあなたの適正体重は
身長(m) × 身長(m) × 22 で求められます。

チェック2 血圧が高い



高血圧を放置しておくと、危険です。

高血圧の診断基準 (日本高血圧学会)



チェック3 コレステロール・中性脂肪が高い

高血圧や脳卒中、心臓病などの注意が必要です。

コレステロールには善玉と悪玉がある

悪玉 (LDL) コレステロールは…… 血管壁にこびりつく
善玉 (HDL) コレステロールは…… 悪玉を血管壁から運び去る



だから……善玉を増やし悪玉を減らすことが大切です！

チェック4 血糖値が高い



糖尿病は合併症が怖い



チェック5 心臓の異常



こんな症状はありませんか？

狭心症・心筋梗塞の前ぶれ症状

- 心臓の鼓動に乱れがある
- 夜、息苦しくなって目を覚ます
- 入浴後、胸の中央が痛み、のど、左肩、左胸に痛みが走る
- 朝、動き始めに胸焼けがしたり、胸苦しさを感ずる
- 少しの動作だけで、どうも、息切れがする



思い当たる症状があったら、医師に相談してみましょう。

チェック6 肝機能の異常



肝臓は「沈黙の臓器」と呼ばれるように、病気になってもなかなか症状が現れにくい臓器です。

お酒は適量を守って飲もう！～1日の適量～



ビールなら 中びん1本
日本酒なら 1合
焼酎なら 70ml(約4合)
ウイスキーなら 50ml(約1合)
ワインなら グラス2杯

生活改善 アドバイス

- ①インスタント食品や偏食を控え、3食を栄養バランスよく食べる
- ②腹8分目を守り、ゆっくりかんで食べる
- ③減塩・禁煙を心がけ、お酒はほどほどに
- ④肥満を予防し適度に運動する
- ⑤睡眠と休養をたっぷりとり、規則正しい生活を送る
- ⑥水分を多くとり、尿をたくさん排泄する
- ⑦ストレスをためない

チェックポイント 7 尿酸値が高い



肥満解消がなにより大切

肥満の人には過食・美食の傾向があり、尿酸の原料である「プリン体」を多く含む食品を好みがちです。まずは肥満解消。これが痛風予防の一番の近道です。



プリン体を多く含む食品は

魚介類	油漬けイワシ、タラ、ヒラメ、貝類、煮干など
肉類	レバーなどの臓物類、ベーコン、牛肉、牛タン、豚肉など
アルコール類	ビールなど

チェックポイント 8 貧血



貧血の原因は3種類



鉄分を多く含む食品は

レバー類、ひじきなどの海藻類、納豆などの大豆製品、ホウレンソウなどの緑黄色野菜、マグロ、干しプルーンなどの乾果実物



チェックポイント 9 腎機能の異常

放っておくと生命の危険も

異常があったのに放置しておく、症状がさらに悪化して慢性腎不全を引き起こす危険が、ひどくなると人工透析が必要になったり、腎臓移植をしないと命がかわることもあります。早期のうちに、適切な治療を受けましょう。



総合健診の日程

6月 1日(※) ↓	多目的 体育館 (豊松地区)
6月 3日(※)	
6月 30日(※) ↓	さんわ総合 センター
7月 1日(※)	
7月 4日(※) ↓	三和公民館 (旧町民会館)
7月 6日(※)	
7月 7日(※) ↓	くらみ ふれあいプラザ
7月 8日(※)	
7月 11日(※) ↓	総合交流 センター じんせきの里
7月 14日(※)	
7月 19日(※) ↓	油木山村 開発センター
7月 22日(※)	

“まめくらぶ”へ参加してみませんか？

県立神石三和病院では、毎月1回“まめくらぶ”（健康学習会）を開催されています。

この学習会は昨年からは始まり、毎月違ったテーマで病院の医師や専門の職員が講師となって説明されています。特にスライドやチェックシート・O×クイズなどを使って、分かりやすい内容となっています。

5月の内容は15ページの暮らしのインフォメーションへ掲載しています。

みなさんもぜひ、健康について考えてみませんか？

* “まめくらぶ” 地域版の案内について

昨年実施した内容で学習会講師の派遣依頼を受けられていますので、町内会や老人会等各種団体の研修会の場で、ご利用ください。

詳しい内容については、県立神石三和病院（☎5-2711）へお問い合わせください。



昨年6月の「あなたは大丈夫？ 増えている糖尿病」の様子