

ここからはじめる生活習慣改善

～このパンフレットは主な検査結果の解説と健診結果を健康づくりに活かす取り組みについて掲載しています～

高血圧

血圧の高い状態が続くと、血管壁に強い圧力がかかり、血管壁の内側が傷つきます。そこに脂質などがたまり、血管の内腔がせまくなるなど、動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中のリスクが高まります。

高血圧を解消するために...

- ・ 減塩を心がける
出汁や酸味、香味野菜などを上手に活用しよう
- ・ 禁煙する
たばこは他の多くの病気の危険因子です。思い切って禁煙しよう
- ・ ストレスとうまく付き合う
強いストレスや睡眠不足は大敵です。早めに解消しましょう

心臓病

心電図で異常と判定されると不整脈・心肥大・虚血性心疾患などの心臓病が疑われます。とくに、メタボリックシンドロームになると虚血性心疾患の危険性が高まり、生命に危険が及びます。

心臓病を防ぐために...

- ・ 禁煙する
減煙では効果がありません。きっぱりと禁煙しましょう
- ・ 動物性脂肪・食塩のとり過ぎに注意する
脂質異常・高血圧を予防しましょう
- ・ 適度な運動習慣をつくる
ウォーキングなどの有酸素運動を継続しましょう

肥 満

BMI（体格指数）が25を超えると肥満と判定されます。内臓脂肪型肥満の人は動脈硬化が進行しやすく、生活習慣病になりやすいといわれています。腹囲が基準値以上の場合、内臓脂肪型肥満の可能性あります。

内臓脂肪を減少させるために...

- ・ こまめに動こう
掃除やごみ捨てなど、日頃から動いて基礎代謝量をあげよう
- ・ 1日3食、なるべく決まった時間に
食事の回数を減らすと、1回の食事量が多くなるので気を付けて
- ・ 食事は腹8分目、ゆっくりよくかんで食べる
ひと口30回を目標によくかんで、満腹感を得よう

脂質異常症

脂質異常症は、血液に含まれる脂質の量が異常な状態をいいます。増えすぎた脂質は、血管壁に溜まり、その結果、血管が傷ついたり弾力が失われたりして、動脈硬化が進みます。

脂質異常を解消するために...

- ・ 運動をする
毎日継続することが大切です。有酸素運動がおすすめ
- ・ 脂肪を控える
油を使わない「蒸す・煮る・ゆでる」料理がおすすめ
- ・ 青背の魚を食べる
サバやイワシなど青魚に含まれる不飽和脂肪酸を適度に摂取

糖尿病

糖尿病は、自覚症状が出にくいいため、自己判断で放置されることが多い病気です。しかし、糖尿病を放置していると、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病と診断されたときは、医師の指示に従い生活習慣を改善しましょう。

糖尿病を解消するために...

- ・ **運動の習慣をつくる**
ウォーキングなどの適度な運動を少しずつでも継続しよう
- ・ **バランスのとれた食生活を**
甘いもの・脂っこいものは程々に、野菜をたっぷり摂りましょう
- ・ **ストレスを上手に発散しよう**
ストレスと一生付き合うつもりで上手に発散しましょう

肝機能の障害

肝臓はエネルギーの貯蔵や体に有害な物質の分解・解毒など大切な機能をもちます。肝臓は病気になっても症状があらわれにくいいため、検査値に異常が見られたときは、必ず再受診し、詳しい検査を受けましょう。

肝臓をいたわるために...

- ・ **飲み過ぎに注意し、飲まない日をつくる**
週に2日はお酒を飲まない日をつくるようにしましょう
- ・ **食べ過ぎに注意する**
食べ過ぎると肝臓に余分な脂肪が溜まり、脂肪肝の原因に
- ・ **運動習慣を身につける**
継続できる運動習慣を身につけて肥満を予防・解消しましょう

腎機能の障害

腎臓病の大半は、病状が進まない症状があらわれません。しかし、そのまま放置していると、慢性の腎不全となり人工透析などの治療が必要になります。糖尿病・高血圧・高尿酸血症の人とはとくに注意が必要です。

腎臓をいたわるために...

- ・ **暴飲暴食を避ける**
糖尿病や高血圧は腎臓病の原因です。まずは、病気の予防から
- ・ **風邪をひかないようにする**
炎症を起こす細菌が、腎炎を引き起こすことがあります
- ・ **休養を十分にとる**
疲労は腎臓の負担に。ゆっくりと休んで疲れをとりましょう

貧血

全身へ酸素を運ぶ赤血球の中にあるヘモグロビンが減少して、体内が酸欠になる病気が貧血です。胃潰瘍やがんなど重大な病気による出血が貧血の要因となっている可能性もあり、貧血と判定されたときは、その原因を明らかにすることが大切です。

貧血を解消するために...

- ・ **貧血を予防する食品を食べる**
レバー・卵黄・貝類・果物・いも類・緑黄色野菜がおすすめ
- ・ **栄養バランスのとれた食生活を**
インスタント食品や外食は控え、偏食もしないように
- ・ **無理なダイエットは禁物**
無理をせず、バランスの良い食事と運動をしましょう

痛風

血液中の尿酸が異常に多くなる状態を高尿酸血症といいます。この状態が長く続くと激しい痛みを伴う痛風を引き起こします。痛風の怖いところは、激しい痛みだけではなく、心臓病や腎臓病などを招くことです。

痛風を解消するために...

- ・ **運動と食生活の改善で減量を**
減量や運動だけで尿酸値が下がる人は少なくありません
- ・ **水分や野菜をしっかり取る**
水分を摂って、尿量を増やせば、尿酸を尿中から排出できます
- ・ **プリン体の多く含まれる食品は控える**
ビール・レバー・白子などプリン体に多く含まれる食品を控える

がん検診

がんは日本人の死因の第1位ですが、医療の診断や治療の進歩などにより、がんと判断された人の約6割が治る(10年生存率)時代となっています。栄養面・運動面・禁煙・節酒など、生活習慣に気を配りましょう。

胃がん

検査方法：胃内視鏡検査

胃がんは日本人に多いがんですが、早期発見できれば比較的治りやすいといわれています。胃がんのリスクを高めるのは、ピロリ菌感染、塩分の摂り過ぎ、野菜不足などです。胃がん予防のためにも、ピロリ菌感染をチェックしましょう。

肺がん

**検査方法：胸部エックス線検査
喀痰細胞診**

肺がんは最も死亡者の多いがんです。肺がんの最大のリスクは喫煙で、喫煙年数や本数が多いほどリスクは高まり、受動喫煙でもリスクが高まります。喀痰細胞診では、痰を採取し、がん細胞が含まれていないかチェックします。

大腸がん

検査方法：便潜血検査

大腸がんは女性の死亡率が高いがんですが、男女ともに患者数は増加しています。発生場所により症状は異なりますが、血便・便が細くなるなどの症状が多くみられます。便潜血検査では、便の中に血液が混ざっていないかを調べます。

乳がん

検査方法：マンモグラフィー

女性特有のがんは若くても発症するのが特徴です。乳がんは30歳代から増えはじめ、60～74歳代が最も多くなります。特に初潮が早い人、出産経験のない人、閉経の遅い人、家族に乳がんの人がいる場合は要注意です。

子宮頸がん

検査方法：子宮細胞診

子宮頸がんは性交渉で感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が原因となります。近年は20歳代でも増加しています。ワクチンを打っていても検診は必要です。初期には症状がないので、早期発見のためには定期的な検診が欠かせません。

