



生活習慣病のおはなし

生活習慣病とは、食事、運動、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が原因で発症する病気のことを言います。肥満症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などたくさんあります。これらの生活習慣病は、無症状のことも多く、気づいたときにはかなり進行していて手遅れになることもあります。進行すると、脳血管疾患、悪性新生物、虚血性心疾患などの合併症を引き起こして、死に至ることがあります。健診などで、血圧が高め、太り気味、コレステロールが高め、血糖値が高めと言われたら、「まだ大丈夫だろう」と思わず生活習慣を見直して、改善することが予防への鍵となります。



日常の歩行スピードが速い人ほど、将来の生活習慣病の発症・死亡リスクが低いと言われています。歩くスピードが遅い人や最近遅くなってきたな、という人は、体力や運動器機能が低下しているおそれがあります。あなたは大丈夫ですか？新型コロナの影響で自宅で過ごす時間が増え、家でゴロゴロすることが多くなったり、座りがちな生活になっていませんか？身体を動かすことが少ない人は、活動的な人に比べて、糖尿病のリスクが約2倍になると言われています。生活習慣病を予防するためにもからだを動かすことが大事です。



内臓脂肪って聞いたことがありますか？胃や腸など内臓に脂肪がたまることです。胃や腸の周りについての脂肪は、血管を通じて、肝臓に脂肪細胞や悪い働きをする物質を送ります。その結果、肝臓の細胞の中にまで脂肪がたまり、脂肪肝を招くことがあります。内臓脂肪は幸いにも皮下脂肪と比べると増えやすい反面、減りやすいという特徴があります。内臓脂肪を減らす最も簡単な方法は減量です。しかも、体重のわずか3~4%ほどの減量をすることで、腹囲や体型だけでなく高血糖や高血圧など多くの検査数値の改善効果がみられています。



睡眠について

私たちは一生の約1/3~1/4の時間を寝ています。心身の健康に影響を与えるのは、ストレスだけでなく、睡眠の質や時間も大きく影響します。少々のアルコールは沈静や催眠作用を発揮しますが、習慣的なアルコール摂取は睡眠の質を悪くします。また、カフェインの覚醒効果は、摂取後30分頃から現れ4時間以上続くと言われ、寝る前の摂取は控えた方がいいでしょう。室温は25℃、湿度は50%が理想と言われていますので、寝る前にクーラーで室温を下げ、寝ている間はタイマーで調整するといいいでしょう。

パソコンやスマホが発する青白い光（ブルーライト）は脳の活動を活発にさせてしまうので、寝る前は使用しないほうがいいと言われています。朝食をしっかりと食べることも大事ですよ。朝食に含まれている栄養素が体内時計をリセットする刺激になっています。体内時計が乱れると、睡眠覚醒のリズムが崩れて不眠になりやすくなりますからね。



★外来や健診センターなど医療機関で測る「診察室血圧」と家庭で測る「家庭血圧」はどっちが大事？「家ではふつうなのに、病院で測ると高い」という方がおられます。医療機関で血圧を測ると緊張しやすく、血圧が高めに出ることがあります。重視されるのは、リラックスした状態で測る「家庭血圧」です。健診などで、ちょっと血圧が高めと言われた方は、普段から血圧を測る習慣をつけて、自分の普段の血圧を知っておきましょう。毎日、時間を決めて測ることが大事です。

健診センターからのお知らせ

—新型コロナウイルス感染症対策について—  
平熱を知るため1週間程度検温してご来院ください。発熱、感冒症状、息苦しさ、強いだるさ、下痢などの症状がある又は続いている場合は、受診していただく事ができません。来院できない場合は健診センターまでご連絡ください。感染予防のため、マスク着用、手洗い、換気等にご協力ください。

健診のご予約・お問い合わせは、  
下記までお気軽にお電話ください。

〒624-0906  
舞鶴市宇倉427 舞鶴赤十字病院 健診センター  
TEL(0773)75-1920  
FAX(0773)75-7380  
月~金 8:30~17:00  
(土・日・祝日・年末年始12/29~1/3・創立記念日6/1お休み)

