



# 保健師だより

## 健診結果、意識していますか？

村内全地区の健診が終わり、健診結果をご覧になった方も多いと思います。結果はいかがでしたか。健診は、受診したら終わりではありません。受診後、いかに活用するかが重要です。健診の目的は『**ご自分の身体をよく知り、生活習慣病の予防や病気の早期発見・早期治療につなげる**こと』にあります。結果を上手に活用し、生活習慣を振り返り、改善するきっかけにしましょう。



### 今からでも遅くない～生活習慣病予防

生活習慣病は、毎日の悪習慣の積み重ねにより知らない間に始まるものです。毎日のちょっとした行動や意識の変化の積み重ねで健康的な生活に近づくことができます。



#### 【結果毎のワンポイントアドバイス】

**血圧が高かった方は・・・減塩や禁煙などの生活習慣改善を！**

高血圧の約90%は、原因不明の本態性高血圧だといわれています。この本態性高血圧の方は、日常生活の改善が大切です。特に塩分の摂り過ぎや運動不足、肥満などを解消することが、症状の悪化を防ぐ最善の治療法といえます。

**コレステロール値が高かった方は・・・高エネルギー食品や動物性脂肪を控えめに！**

コレステロール値が高い場合には、動脈硬化症、ネフローゼ症候群、糖尿病、甲状腺機能低下症などの病気や、肥満やアルコール性脂肪肝などが考えられます。

コレステロールには、血管壁にたまり動脈硬化を促進する悪玉（LDL）コレステロールと悪玉コレステロールを血管壁から肝臓へ運び去る善玉（HDL）コレステロールがあります。肥満は善玉コレステロールを減らすので、体重が気になる方は標準体重に近づけましょう。

**中性脂肪が高かった方は・・・肥満に注意し、炭水化物やアルコールを控えめに！**

中性脂肪が高いと動脈硬化の原因になります。甘いものやアルコールの飲みすぎも要注意です。また、夜遅くの食事や間食は、肥満の原因になるばかりか中性脂肪も増やします。食事の内容や時間に気を配りましょう。

**血糖値が高かった方は・・・食生活を中心に、生活の自己コントロールを！**

精密検査などで明らかに糖尿病と診断された場合も、食事療法と運動療法が大切です。特に糖尿病の90%を占める2型糖尿病の場合は、食べ過ぎや運動不足、ストレス、肥満の解消がカギとなります。糖尿病は自覚症状が出にくい病気ですが、放置するとさまざまな合併症にかかるおそれのある怖い病気です。適度な運動と血管を守る食生活を心がけましょう。



**尿酸値が高かった方は・・・食品の偏りを避け、肥満を予防することが第一！**

尿酸値が高い状態が続くと、足の親指の関節などに尿酸が結晶となって沈着し赤くはれ、激痛を起す痛風を発症する可能性もあります。また、動脈硬化を促進し、心臓や腎臓に悪影響を及ぼします。アルコールを控え野菜や海藻を十分に摂り、運動を習慣づけ、肥満を予防しましょう。

知らないうちに、拡めちゃうから。



**STOP!**  
**感染拡大**  
— COVID-19 —



外出控え



密集回避



密接回避



密室回避



換気



咳エチケット



手洗い