

健康たかはま21



循環器疾患

循環器疾患は、代表的なものとして、脳梗塞や脳内出血などの「脳卒中」と狭心症や心筋梗塞などの「心疾患」に分けられます。これらは突発的なものもありますが、日々の食事や運動などの生活習慣で改善でき、早期に発見することが可能です。

今後の取り組みとして、市民自らが取り組むこと(自力でできること)

1 高血圧を予防しましょう

高血圧は脳卒中の最大の危険因子と言われています。高血圧の方はもちろん、正常血圧の方も日ごろから意識して血圧をチェックしましょう。

3 アルコールの飲み過ぎに注意しましょう

お酒は適量(たとえば、ビール中ビンなら1本、日本酒なら1合程度)であれば、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ効果も期待できますが、飲み過ぎは逆効果です。

一緒に摂るおつまみに注意して、週2回は休肝日を設けましょう。

※飲酒習慣のない人に対して、飲酒を推奨するものではありません

2 タバコを止めよう

タバコは自身の健康はもちろん、周囲の方の健康にも影響を及ぼします。

吸いたくなったら、深呼吸・お茶を飲む・歯を磨く・身体を動かすなどを試してみましょう。

必要に応じて、受診し禁煙治療を受けることもできます。

4 運動を生活に取り入れましょう

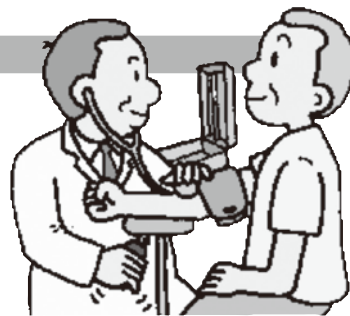
運動は生活習慣病予防に大変効果的です。

特にウォーキングなどの有酸素運動は、体脂肪や血圧、血糖値を減少させることも期待できます。

5 年に一度は健診を受けましょう

ほとんどの生活習慣病は自覚症状がないため、気づいたときには病状が進行していることも少なくありません。

健診は病気の予防や早期発見、早期治療だけではなく、自身の健康を把握するためにも非常に大切です。



健康豆知識

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームとは、内臓の周りに脂肪がたまり、お腹周りが気になっている人で「血中脂質・血圧・血糖値」のいずれかの値が高い状態のことです。

人の体脂肪には、1gにつき約7kcalのエネルギーが蓄えられており、毎日の摂取量が1日に必要な摂取量より200kcalを超える状態が1か月以上続くと、体重は約1kg増加することになります。

メタボリックシンドロームは、エネルギー摂取量が消費量を上回る状態が続き、内臓脂肪が過剰に蓄積されることが主原因で肥満者の多くが複数の危険因子を併せ持っています。

