



健康管理は定期的な体重計測から

日常生活に制限がなく、元気でいきいきと生活できる期間を伸ばすためには、毎日の生活でどんなことに気をつけたらいいのだろう？



始まりは肥満！！

脳・心臓疾患に至る経過

A氏 54歳 脳梗塞

| | 34歳 | 42歳 | 44歳 | 52歳 | 54歳 |
|------|--------------|-----|-----|----------|-----|
| 検査結果 | BMI 25以上(肥満) | | | | |
| | 高中性脂肪 | | | | |
| | 高血圧 | | | | |
| | 高尿酸 | | | | |
| | コレステロール値の異常 | | | | |
| 治療 | | | | 一過性脳虚血治療 | |
| | | | | 左脳梗塞治療 | |

資料：

生活習慣病健診・保健指導の
在り方に関する検討会
尼崎市野口緑氏提出資料より

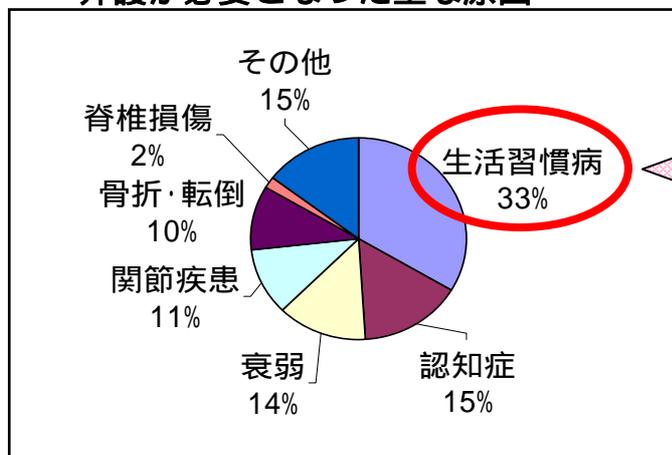
この表は、A氏が54歳で脳梗塞を発症するまでの経過を示したものです。

30歳代から肥満が継続しており、40歳代には血中脂質や血圧などが上昇し始め、50歳代に入り、一過性脳虚血を起こした後、脳梗塞を発症しました。

肥満を放置すると、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病になりやすく、これらが重複することで動脈硬化が進みやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞が起こる危険性が高くなると言われています。

生活習慣病になると、どんな影響がある？

介護が必要となった主な原因



生活習慣病が
約3割！

資料

厚生労働省

「平成22年国民生活基礎調査の概況」

介護を受けることになった原因の約3割は、生活習慣病です。つまり、生活習慣病を防ぐことができれば、元気で長生きできる期間も伸ばせるかもしれないのです。

生活習慣病を遠ざけるために、まずは肥満を予防しましょう！

適正体重は健康維持のバロメーター

定期的な体重計測は、自分でできる健康管理の1つです。

あなたにとって適正な体重は、計算で求めることができますので、目標にしてみましょう。

$$\text{適正体重} = \text{身長} (\quad) \text{ m} \times \text{身長} (\quad) \text{ m} \times 2.2$$



体重が増えてきたら、毎日の食生活を見直してみよう

普段の食習慣をチェックしてみましょう！！

| 次の質問について、該当するところに○をつけて下さい | はい |
|---------------------------------|----|
| 夕食のおかずには炒め物や揚げ物をよく食べる。 | |
| 夕食後から寝るまでにエネルギーのあるものを飲食することが多い。 | |
| 間食に甘いお菓子やスナック菓子などをよく食べる。 | |
| アルコールを適量()以上飲む。 | |
| 食事を噛む回数が少なく、早食いのほうだと思う。 | |

(アルコールの適量は、ビールなら 400ml、日本酒なら 150ml、焼酎なら 80ml です。)



いくつあてはまったかな？

夕食後から寝る前に、カロリーのあるものを食べると、血液中の中性脂肪が増え、やがて内臓脂肪や皮下脂肪に変わってしまうため、太りやすくなるんだよ。

夕食を食べ過ぎないようにしましょう！！

こんなことに気をつけて

油の多い料理・・・ 夕食には揚げ物などの油の多い料理を控えめに。
揚げ物や炒め物などの油の多い料理を2品以上重ねて食べない。
揚げ物にはお浸しや酢の物を組み合わせて！
揚げ物にマヨネーズやドレッシングを使ったサラダを組み合わせるとエネルギーを上げてしまいます。

(ノンオイルタイプのドレッシングは除く)

夕食後には何も食べない・・・ 甘いお菓子や甘い飲み物は控えて、水やお茶にする。
果物や牛乳・乳製品は昼食や間食に食べる。

夕食後から就寝までの間隔は3時間程度あける。

食生活を見直して 適正体重を維持しましょう