

～健康日記～

こんにちは看護部チームです。

早速ですが、みなさんは年に1回の定期的な健康診断を行っていますか？

近年、食生活や運動不足等によって引き起こされる生活習慣病が大きな問題になっています。

自覚症状がなく、症状が現れたときにはすでに進行している疾患というのは少なくありません。そのため、健康診断は自覚症状が現れる前に生活習慣病等をチェックするいい機会なのです。

自分では気付いてない病気を早期発見できれば、病気の進行を食い止め、治療によって治すことも可能です。



生活習慣病

偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなどの生活習慣によって引き起こされる疾患の総称のことで、代表的なものに高血圧、脂質異常症（高脂血症）、糖尿病などが挙げられます。

これらは自覚症状がほとんどないため、気付かないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、脳卒中や心筋梗塞など生命に関わる疾患を引き起こすことがあります。

そのため生活習慣病はサイレントキラーとも呼ばれており、生活習慣病と診断された場合には、生活習慣の見直しや前向きな治療を行い、脳卒中、心筋梗塞などの疾患の予防に努めていくことが大事です。

また、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）にも注意が必要です。

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積があり、血圧、脂質値、血糖値のうち2つ以上に異常を認める症候群のことです。

この状態は脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化を急速に進行させてしまうため、生活習慣病の予備軍や軽症の状態であっても、それらが複数重なっている場合は動脈硬化の進行予防という観点からは注意していかなくてはならない状態なのです。

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲(ウエスト周囲径)

男性 **85 cm以上** 女性 **90 cm以上**

+

次の項目のうち2つ以上に当てはまる場合

- ・**収縮期血圧 130mmHg 以上** かつ/または **拡張期血圧 85mmHg 以上** あるいはこれらの薬物治療を受けている場合
- ・**中性脂肪(トリグリセライド)150 mg/dl 以上** かつ/または **善玉コレステロール(HDL コレステロール)40 mg/dl 未満** あるいはこれらの薬物治療を受けている場合
- ・**空腹時血糖 110 mg/dl 以上** あるいはこれらの薬物治療を受けている場合

内臓脂肪型肥満を改善することで生活習慣病改善の一步に繋がります。

また、肥満を計る物差しとしてBMI(ボディ・マス・インデックス)があります。

BMI

体重と身長の関係から肥満度をみる体格指数です。

BMI 指数が 22 の場合、最も病気にかかりにくいと言われ、25 以上の場合を肥満、18.5 未満を低体重としています。そして、これを利用して標準体重を知ることができます。

・**BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)**

・**標準体重(kg)=22×身長(m)×身長(m)**



自身の身体を知り、疾患の予防・早期発見に努め、前向きに取り組んでいきましょう。