

# えいよう掲示板

毎年2月は「全国生活習慣予防月間」です。現在、何もなくても、悪い食習慣・生活習慣を続けていると、気づかないうちに生活習慣病になる恐れがあります。この機会に、生活習慣について見直してはいかがでしょうか？

## ○あなたは大丈夫？生活習慣病のリスクをチェック！

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 味の濃いものやインスタント食品が好き | <input type="checkbox"/> バスや電車ではできるだけ座る        |
| <input type="checkbox"/> 揚げ物・天ぷらが好き         | <input type="checkbox"/> 歩くよりは車や自転車を利用する       |
| <input type="checkbox"/> 野菜が苦手だ             | <input type="checkbox"/> エスカレーターやエレベーターは必ず利用する |
| <input type="checkbox"/> 朝食はあまり食べない         | <input type="checkbox"/> 定期的な運動はしていない          |
| <input type="checkbox"/> 外食やコンビニ弁当が多い       | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日お酒を飲む             |
| <input type="checkbox"/> 休日は家でごろごろすることが多い   | <input type="checkbox"/> たばこを10本以上/日吸う         |
| <input type="checkbox"/> 仕事はデスクワーク中心だ       | <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている            |



チェックが多いほどあまり良くない生活習慣と言えます。普段の食生活をもう一度見直しましょう！

## ○一無、二少、三多の健康習慣で生活習慣病を予防！

「一無、二少、三多」は、日常心掛けたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語で、一般社団法人日本生活習慣病予防協会により提唱されたものです。



## ○生活習慣の改善でどれくらい検査値が変わる？

生活習慣を変えてもすぐに数値に出る項目もあれば、なかなか変わらないものもあります。

### ・ 血圧の変化 **基準値・・・135/85mmHg 未満（家庭）**

血圧は1日の中で常に変動しています。血圧を下げる為には、**減塩・運動・減量・節酒・禁煙**などが大切と言われています。その中でも効果が見えやすい対策は**減塩**と言われており、**1週間ほどで効果が出る人も**いるようです。血圧が高いと言われたことがある方は、まずは減塩から心がけるとよいでしょう。それと同時に運動・節酒・禁煙を行うとより効果が高まります。



最近はお店で販売されている商品にも食塩相当量が記載されている為、購入の際には裏の食品表示を見る癖をつけるとよいかもしれません。



### ・ 血糖、HbA1cの変化 **基準値・・・血糖値：110mg/dL 未満（空腹時）、HbA1c：4.3～5.8%**

血糖値は血圧同様1日の中でも常に変動しています。食事をすれば血糖値は上がり、しないと下がります。それに比べ、**HbA1cは過去1～2ヶ月分の血糖値を示す値**の為、明日血液検査だからといって食事や運動を頑張ったところで数値に影響はなく、**継続的な生活習慣の改善が大切**と言われています。

### ・ 中性脂肪（TG）の変化 **基準値・・・30～149mg/dL**

中性脂肪の数値が高い方は、炭水化物や脂質、糖質を多く含む食事、アルコールを習慣的に摂取している場合が多くあります。検査前日に、焼き肉やラーメン、揚げ物などの脂っこい食事を取った場合、中性脂肪の値が高く出ることがあるくらい変動しやすい検査項目でもあります。

**食生活や運動習慣を変えることで、努力が目に見えやすい検査項目**と言われています。



### ・ 尿酸（UA）の変化 **基準値・・・3～7mg/dL**

尿酸値が高くなる原因は**肥満・プリン体過剰摂取・体質**が考えられ、特に男性に多いと言われています。肥満の方はまず体重コントロールが重要になります。尿酸値も食事や飲酒によって変動しやすい値です。前触れもなく、いきなり痛風発作が起こってしまうという事もある為、飲み過ぎには注意が必要です。

**重要!**

プリン体の多いビールは避けて、焼酎を飲んでいるから問題ない！という方もいますが、



**アルコールが代謝される過程で尿酸が生成される為、お酒の種類を変えるのではなく、アルコール摂取量を抑えなければ意味がありません**

1日の目安：純アルコール 20g  
ビール:500ml、ワイン:200ml、  
日本酒:180ml、焼酎:100ml



### ・ γ-GTPの変化 **基準値・・・男性 80IU/L 以下、女性 30IU/L 以下 AST、ALT：40IU/L 以下**

γ-GTPの数値は、ASTやALTとをあわせて見ます。AST、ALTも一緒に上昇している時には、肝炎や肝硬変、肝臓がんといった疾患が疑われます。γ-GTPが高値になる時にはアルコールの影響であることがほとんどです。アルコールで数値が上がっている方は、**大体2週間程度禁酒すると数値が下がってくる**方が多いです。その時だけの禁酒ではなく、日頃からアルコールの過剰摂取には気を付けましょう！

生活習慣の改善は、様々な病気のリスクを下げることができます。  
将来の自分の為に改善できそうなことから取り組んでみましょう（\*´▽`）

