

令和元年度 第7回SD研修会報告（短大合同）

内 容	働き盛りの健康管理
日 時	令和2年2月25日（火）13:00～14:00
場 所	宮崎学園短期大学 会議室
進 行	宮崎県健康づくり協会 保健師 岩崎 恵子
出席者	Staff1 1人（別紙参加者名簿）
議 事 内 容	
<p>宮崎県健康づくり協会の保健師 岩崎 恵子氏から、「働き盛りの健康管理」の概要について説明を受けた。</p> <p>人生を元気に楽しく過ごすためには、①若い頃と比べて体重が増加②食事が不規則③運動不足④ストレスが多い⑤アルコール摂取量が多い⑥たばこの喫煙量が多いなどが原因となる生活習慣病を改善することが大事である。生活習慣病の代表格には、①高血圧②糖尿病③慢性腎臓病があり、わが国におけるリスク要因別の死亡者数は、①喫煙②高血圧③運動不足④高血糖⑤塩分の高摂取⑥アルコール摂取の順に多くなっている。</p> <p>ほとんどの病気は、進行しないと自覚症状が現れないので、身体に感じない異常を検診でいち早くチェックする必要がある。健康診断結果を活かすには、①検査数値の経年変化をみる②動脈硬化リスクの重複をチェックする③検査数値の原因を自分なりに振り返る④早期発見したものは、早期治療をすることなどが大切である。</p> <p>生活習慣改善のポイントは、生活習慣を見直し、健康行動を継続することである。日本人の3人に2人と15歳以上の約65%が運動不足で、がんや糖尿病などの慢性的な非伝染性疾患による死者は、2008年度が約90万人で死者全体の約8割を占めている。</p> <p>運動の効果としては、短期的には、①血糖の調整②血中脂質の調整③よく眠れる④自律神経の活性化などが挙げられ、長期的には、①心臓・肺・血管の機能が高まる②筋力がアップし、柔軟性が高まる③肥満を解消し動脈硬化を防ぐ④加齢による心身機能低下を抑制するなどが挙げられる。とにかく日常生活における活動やスポーツなどの運動活動で身体活動を行ってもらいたい。①歩数計をつけて管理する（目標：男性9000歩、女性8500歩）②昼休みに散歩や軽い体操をする③エレベーターを使わないなどの努力をする。たった10分が自分を変えるので、1日最低10分は急ぎ足で歩くことや、余裕があればプラス20分の運動負荷をかけてもらえると更に生活習慣が改善されてくる。</p> <p>食事もリズムが大事で、朝・昼・夜のリズムを一定にし、食事の時間を決めると体内時計が整う。3食を12時間以内で、夕食から朝食まで10時間以上空ける。早食いは太るもとなので、ゆっくりよく噛む必要がある。主食と主菜と副菜のバランスを整えて食べることが大事で、主菜と副菜の比率は、1対2である。意識して野菜を多く摂ることも大事で、1日5皿（350g）を目指しましょう。食べ過ぎを防ぐポイントは、満腹中枢を感知させるために、ゆっくりよく噛んで食べることである。また、胃に留まる時間を長くでき、血糖値の急激な上昇を抑えたり、中性脂肪がたまりにくくなるので、野菜を先に食べることを推奨された。</p> <p>アルコールの1日の適量は、ビール500ml、焼酎（20度）6：4で割って1合、日本酒1合、ワイングラス2杯であり、適正飲酒を超えると①高血圧②高尿酸③脳梗塞④糖尿病⑤肥満・脂肪肝などになる可能性が高くなる。</p> <p>たばこの不利益には、①血管内皮の障害②糖代謝障害③脂質代謝障害④凝固の促進があり、たばこを吸わない人も、たばこの煙を吸う（受動喫煙）ことで、肺がんや気管支炎、喘息などにかかる危険性が高まる。</p> <p>よりよい睡眠のためには、①規則正しい生活リズムを作る②朝の光を浴びて、良い目覚めをする③適度な運動をする④夜は暗くして快眠モードにすることが大事である。</p> <p>最後に岩崎 恵子氏より、まずは定期的に健康診断を受けて、自分の健康チェックをしっかりと行うことが大切であり、その検診の結果を大事にすることが病気の早期発見・早期治療に繋がり、健康で楽しい生活を送ることができることになるとの話があった。</p>	