

# いきいき南丹

お元気ですか？  
保健師です。

## いきいき元気に自分らしく過ごしていくために 身体のメンテナンス始めませんか

健康で活動的な人が、ある日体調をこわして寝込んでしまった時、改めて自分の身体が一つであることを実感したなど、多かれ少なかれ、自分の健康については元気に生活している間は当たり前前のようになってしまう、あまり意識しないものです。

『身体のサイン、見逃していませんか？』

身体の内側で起こっていることは自分では気付かず見過ごしてしまいがちです。

ちょっと血圧や中性脂肪が高めで、少し血糖値が高くなっている上、おなか周りが男性の方で八十五詢、女性の方で九十詢を超えている状態を最近「メタボリック症候群」といい、心臓病や脳卒中の危険性が高まりますので、注意

が必要で

また、現在、日本人の疾病死因の第一位は「がん」です。

一年間の死亡者の内、約三人に一人ががんで亡くなっています。しかし、がんは早期に発見すれば、治る場合が多くあります。これらは、生活習慣病といい、日頃の身体に負担のかかる偏った生活の積み重ねから生じやすいものです。

年に一度は検診を受け、普段から自分で自分の身体の状態を知っておくことが大切です。気になる症状が現れた時は早めに医療機関で受診するようにしたいものです。

日々、自分がしなければならぬこと、したいことが思い切り楽しめるよう、健康はかせないものです。少しのほころびに早く気づいて、早

めに対処しましょう。

多くのことを変えようと思わず、できることから取り組んでみるのが継続のコツです。

『ライフスタイルを見直そう』

栄養バランスのとれた食事をとりましょう。栄養バランスをとるために彩り豊かな食卓にして、毎日変化のある食生活を送りましょう。栄養バランスのとれた食生活は健康を守る基本です。

適量を超え過ぎを避け、脂肪分は控えめにしましょう。適正体重を維持することは、生活習慣病の発生の予防につながります。

焼酎はほどほどにしましょう。多量の飲酒、アルコール濃度の高いお酒は、がんリスクを高めます。一日にビール中ビン一本もしくは清酒一合にとどめましょう。週に二日は休肝日を設けましょう。潺タバコはやめましょう。喫煙は生活習慣病の大きな危険因子です。がんのリスクは、禁煙五年で非喫煙者とほとんど同じになります。

適度に運動をしましょう。生活の中に運動習慣を取り入れることで、疲労やストレ

スの解消、健康づくりに有効です。

滋野菜をたっぷりとりましょう。野菜にはビタミンや食物繊維がたくさん含まれています。また、野菜や果物に含まれているカリウムには体内のナトリウム(塩)を排出する効果があります。

溜塩辛いものは控えましょう。熱いものは少し冷ましてから、胃や食道をいたわって、高血圧を防ぐためにも塩分摂取量は一日あたり十詣未満に抑えましょう。

薄健康診断を受けましょう。定期的に健康診断を受けることで早期発見、早期治療を心がけましょう。



定期的に血圧測定をしましょう