

朝礼用原稿

9月号



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【血管を若く保ち、健康寿命を延ばそう！】

9月は、「健康増進普及月間」です。統一標語の「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸(えんしん)～」を掲げ、厚生労働省や健康増進普及月間の趣旨に賛同する都道府県、市町村などを実施機関として、生活習慣病予防の行事などが全国的に実施されます。

誰でも、介護が必要な状態にはなりたくないものですが、日本人の場合、介護が必要な期間は平均10年前後もあります。介護が必要になる原因の多くは、脳卒中や認知症、骨折・転倒です。

中でも脳卒中や認知症の原因となる動脈硬化は、血管の老化現象であるため、防ぎきれないところもありますが、メタボリックシンドロームの方や予備群の方、生活習慣が悪い方は、動脈硬化の進行速度が速くなります。当組合加入者の健診結果を分析したところ、愛知県全体と比べて、メタボリックシンドローム該当者と予備群の割合が高い傾向にあります。また、肥満がない方でも、「かくれ肥満」と言って、内臓脂肪が多く、血圧や血糖値、血液中の脂質の値に問題がある方もいますので、一見スマートな方でも、動脈硬化の進行が速い場合があります。

★動脈硬化を防ぐポイントとしては・・・

① 内臓脂肪型肥満を防ぐ

内臓脂肪が多くなると、血圧や血糖値を上げたり、悪玉の脂質を増やすホルモンが増えます。腹囲が基準値以上の場合、内臓脂肪型肥満の可能性がります。

② 生涯、よく身体を動かし、活動的に過ごす

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を週3回以上実施が効果的です。しかし、やめてしまうと動脈硬化が進んでしまいます。

③ 野菜類から食べる

野菜やきのこ、海藻類に含まれる水溶性の食物繊維の効果で、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満と動脈硬化の進行を遅らせます。

④ 塩分と油、肉を減らし、魚を増やす

特に、サンマやアジなどの背の青い魚は、血液をサラサラにします。

⑤ タバコは吸わない、アルコールは適量で

タバコは、最大最悪の動脈硬化危険因子です。アルコールの適量は、男性の場合 1 日ビール 500ml まで、女性なら 250ml まで。週 2 日は休肝日を作りましょう。

⑥ 休養は十分に

睡眠時間が 5 時間未満では、動脈硬化が進行する危険があります。

⑦ ストレスをためこまない

心理ストレス症状が高い人は、血液をドロドロにする作用があるフィブリノーゲンという物質が、血液中に多い傾向です。

～「人は、血管とともに老いる」と言います。

生活習慣を整え、健康寿命を延ばしましょう！～