

生活習慣病の話

総務課 福島 秀明

昨年の7月に、生活習慣病予防健診を受診しました。生活習慣病とは糖尿病や高血圧症、脂質異常症等の事です。普段の生活習慣である、食事や運動、喫煙、飲酒やストレス等が大きな原因となるといわれる病気で、成人病とも呼ばれていました。健診を受けることで、病気の予防や早期発見する事が出来ます。

健診時に腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、動脈硬化のリスクといわれる血圧、血糖、脂質の3つの内、2つ以上の数値が基準値より高い場合はメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と診断されます。検査の数値では高血圧症や糖尿病と診断されるような高い数値のレベルではない場合でも、内臓脂肪が多い人は、高血圧、高血糖、脂質代謝異常が組み合わさることで、動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中になる恐れが高いといわれています。

メタボリックシンドロームのリスクがあると診断された場合は、保健師さんによる特定保健指導があります。腹囲が基準よりも低い場合であっても、BMIが25を超えていて、血糖や脂質、血圧のリスクの数値が基準値よりも超えていたり、喫煙歴があったりすると、特定保健指導の対象となります。BMIとは【体重（kg）÷身長（m）の2乗】で算出される数値で、25を超えると肥満と判定されます。

私は健診の結果で、1月に保健師さんによる特定保健指導、動機付け支援を受けました。動機付け支援とは、自分の生活習慣を振り返り、普段の生活にあった目標を設定し、実行出来るきっかけづくりを保健師さんが手伝ってくれます。健康のリスクが高い場合は積極的支援となります。

保健師さんとの面談は、健診結果で、健康面では今のところは大きな問題はありませんが、腹囲が基準よりも1cm超えており、血圧も基準値より少し高めであった為、保健指導を受ける事になりました。「このまま生活改善をしないで放っておくと、段々と悪くなって動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患になる。病気になってからでは遅いですよ」と脅かされました。

どうすれば健康になれるかという事で、「体重を減らしましょう。体重が減れば血圧も下がります」と、言われました。相談の結果、「体重を3ヶ月後に2kg減らし、腹囲を2cm減らす」という目標を設定しました。その目標を達成する為には、普段の生活をどう改善したらよいのか、どうすれば体重を減らす事が出来るのかのアドバイスを受けました。

運動面では、事務職ですので、仕事で体を動かすことはあまりありません。趣味で自転車に乘りますが、休みの時ぐらいしか乗れません。普段は特に何もしていませんので、「肩回しやウォーキング等の運動を習慣的にする事で太りにくい体になりましょう」というアドバイスや、食事面では朝食はパンと牛乳、ヨーグルトも食べています。「パンは食パンにして、バターやマーガリン、ジャム等はつけない、乳製品の取りすぎは良くないので、牛乳を飲むのを止めるように！」というアドバイスをされました。

健康相談から2ヶ月近く経ちます。毎朝、体重と血圧を測って記録していますが、思うようには体重は減ってくれません。運動等で体を良く動かした翌日は体重が減っていますが、いつの間にか元に戻ってしまいます。体重を減らそうと意識はしていますが、目標達成できるか心配です。

健康でなければ、仕事も出来ませんし、遊ぶことも出来ません。誰の為でもなく、自分の為に何時までも健康な体でいたいと思っています。自分の生活習慣を見直すことで、健康な体でいられるのです。生活習慣改善の10ヶ条を守って、さらば！生活習慣病です。

■生活習慣改善の10ヶ条

その1	運動	適度な運動を毎日続けよう
その2	たばこ	今すぐ禁煙を！
その3	食事(塩分)	塩分は控えめに
その4	食事(脂質)	油っぽい食事は避ける
その5	食事(肉類よりも魚のすすめ)	主菜は“肉より魚”を心がける
その6	食事(野菜)	野菜をたっぷり取る
その7	飲酒に	お酒はほどほどに
その8	歯の健康	毎食後歯を磨こう
その9	ストレス	自分に合った方法でストレス解消
その10	睡眠	規則正しい睡眠で十分な休養を



ウォーキングのポイント



参考 全国健康保険協会ホームページ <https://www.kyoukaikenpo.or.jp>
厚生労働省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp>
ハビリスチェンジホームページ <https://changehappyth.com>

橋本のつづき

森田さんのカブトムシのお話いかがでしたか？父親としての威厳を保つことにも成功し、見事孵化させることにも成功させることは…今年の夏が本当に楽しみです！私は昨年

の夏にメタボの水槽をきれいにしてくれとお願いして、友人から「ママトマエ」という1匹を10匹ほどもらいました。その中の1匹がなんと卵を産みましたが、その後には小工

が全滅していました…。なんとも悲しい出来事でしたが生き物を育てるということは本当に難しいことだと感じます。無事にフナトンが成長してくれることを願います！

年を重ねるごとに生活習慣病などの病気や自分の健康について深く考えるようになります。3ヶ月ほどの減量を目標とするには計画を立てて努力しないと難しいですが、意欲を強

く持つと頑張れば可能なのではないか。とにかく私には3ヶ月毎体重計に乗ることさえきつそうにありません。私も計画を立てて今年こそは理想の体型を目指したいと決めます。

アポロ新聞

今年の夏が待ち遠しい!!

ホームガス課 森田 敏弘



昨年の夏、「保育園でカブトムシを飼っているので私も欲しい!!」「保育園に持って行って友達と見せ合いたい!!」と娘が言うので、会社の同僚にカブトムシのいる木がないかを聞き、捕まえるためにとある山へ30数年ぶりに行ってきました。日中、カブトムシは活動しないのでゴールデンタイムである夜の山に。

しかし、夜の山は怖いし、暑いし、ライトに向かって色んな虫が飛んでくるし、頭にクモの巣はつくし、樹液にはキモチ悪い虫がいっぱいいる…。もう泣きそうでしたが、娘の喜ぶ顔と保育園で友達に自慢している娘の顔を思い浮かべながら頑張った結果、クワガタの雄数匹とカブトムシ数匹ゲットすることができ、何とか父親としての仕事を完了させ、ひと夏、娘とカブトムシの飼育をしました。

最初のころは、餌やりや触りたいと興味津々だった娘も、夏の終わりと共にだんだんと興味がなくなってきて、どうしようかと思っていると、飼育ケースの中に白くて丸い小さいものが数個…。なんだろう!?とネットで調べてみると、どうやらカブトムシの卵と判明!! 小さい頃“サナギから成虫”へは経験があったのですが、卵からというのは経験がないので、一度育ててみようと思い、これまたネットで卵の飼育方法や、孵化について色々調べ準備開始。

卵用に飼育ケースを購入し、そちらへ卵を移しながら数をかぞえてみたところ全部で50数個…。さすがにこの数は!! と思いましたが、育てる以外の選択肢が思いつかなかったので全部育てることに。

卵は数日で孵化し小さい幼虫がたくさん。そのまま霧吹きでの湿度管理だけをして、数週間経ってから確認してみるとびっくりするくらい大きい幼虫とフンの数が…。

カブトムシの幼虫を育てていると、否が応でもフンが大量に出てきます。それはそれはもう、大量にできます。そんな大量のフンの掃除をしながら、カブトムシのフンが何かの役に立たないか、と調べてみたところ、カブトムシのフンは、植物を育てるためのいい肥料になるそうです！

オークションなどでも取引があるとも載っていました。今度出品してみようと思っています。

そんなこんなで現在も元気(?)に成長してくれていて、予定では5月頃からサナギになる準備を始めるみたいなので、成虫になるまでしっかり育てていきたいと思います。

しかし、こんな私を見て嫁や娘は少し引いていました。

