

見直してみませんか あなたの 生活習慣



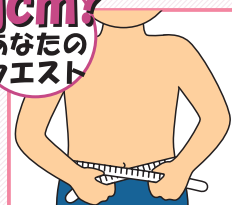
日本人の死亡原因の4割近くを占める高血圧や糖尿病、肥満症、心臓病、がんなどの病気、また歯周病は、日ごろの生活習慣が発病に深く関係しています。これらの病気を予防するには、食生活や運動といった日ごろの生活習慣を改善していくことが効果的です。

次の4つの項目をチェックしましょう。

① 内臓脂肪型肥満

ウエスト周囲径
男性85cm以上 女性90cm以上

何cm?
あなたのウエスト



息を吐いたときのおへその高さでウエスト周囲径を計ります。

気付かないうちに
忍びよる...
**内臓脂肪型
肥満**
あなたは大丈夫?

② 血清脂質

中性脂肪値150mg/dL以上
HDLコレステロール値40mg/dL未満
の両方またはいずれか

③ 血圧

収縮期（最高）血圧値130mmHg以上
拡張期（最低）血圧値85mmHg以上
の両方またはいずれか

④ 血糖値

空腹時血糖値
110mg/dL以上

①内臓脂肪型肥満に該当した方が、②高脂血症、③高血圧、④糖尿病を軽度でも、一人で2つ以上持っていれば、「**メタボリックシンドローム**」の可能性があります。

メタボリックシンドロームは、初期の段階での自覚症状はほとんどありませんが、放置しておくと動脈硬化を急速に進行させ、心筋梗塞や脳卒中を引き起こすことがあります。

最も注意しなければならない危険因子は「**内臓脂肪**」です。

改善するには

メタボリックシンドロームは、食生活や運動などの生活習慣の改善で、予防・解消できます。まずは、生活習慣を見直して内臓脂肪を減らしましょう。内臓脂肪をはじめとする体脂肪を減らし、持久力を付ける効果がある有酸素運動や、バランスのとれた食生活は、肥満解消に最適です。

❶ 健康診断で定期的に身体をチェックすることが大切です。

❷ 保健センターでは、各種相談や教室を行い、生活習慣病予防、内臓脂肪減少に向けてのお手伝いをしています。



ひと口健康メモ

第7回 お口の健康

歯周病は、高齢者だけの病気ではありません。ゆっくりと進行していくので、若年のうちから歯磨きや食生活などの生活習慣に気をつけることが重症化を防ぎます。また、歯科によく通うのは女性の方が多い傾向にあり、働き盛りの男性は悪化してから受診となりがちです。節目節目で検診だけでも受けておくことが将来のお口の健康につながります。



BMIで計算してみましょう!

肥満の判定に用いられる指標で、最も疾病の少ないBMI22を基準としています。身長160cm、体重60kgの方は、 $60 \div 1.6 \div 1.6 = \text{約}23.4$ となります。

あなたの体重 ÷ あなたの身長 ÷ あなたの身長 = あなたのBMI

BMI判定

25.0以上：肥満、18.5未満：やせ
18.5以上25.0未満：正常域

あなたの身長 × あなたの身長 × 適正BMI = あなたの適正体重

あなたの
適正
体重は?

あなたの
適正体重

40・50・60・70歳の節目の方は、札幌市の歯周病検診を受けることができます。費用など詳細については下記にお問い合わせいただくか、市ホームページ「歯の健康に関する情報」<http://www.city.sapporo.jp/eisei/shika.html>をご覧ください。 問い合わせ 札幌市コールセンター ☎222-4894 札幌市地域保健課 ☎211-2306