

9月は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

市と九州大学が連携して行っている研究で、本市では、「脂質異常症」の患者数が増加傾向にあることが分かりました。

(大野城市国民健康保険および後期高齢者医療保険レセプトデータから)

「脂質異常症」は病気です

脂質は体にとって大切なものです。しかし、血液中のLDL（悪玉）コレステロールや中性脂肪が多すぎる、またはHDL（善玉）コレステロールが少なすぎるなど、正常な量に調整できていない状態が脂質異常です。自覚症状がなく、健康診断などの血液検査で知ることができます。

重症化すると

過剰なLDLコレステロールが血管壁に蓄積して、血管を狭めて動脈硬化を進行させます。その状態が長く続くと、血栓ができて血管内を塞ぎ、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こします。（右図参照）

年に1度は体のチェック 健（検）診を受診しましょう

自覚症状はなくても、多くの場合、異常は早くから健診結果にあらわれます。リスクを早期に発見するためにも、1年に1回は自分の体の状態を知っておくことが大切です。

若い世代の人でも健（検）診を受診しましょう

市が行う健康診断には、20～30代の人ができる血液検査などの健診（一般健診）や、各がん検診も実施しています。

無理なくできる脂質異常を改善するコツ

◆食生活を見直すコツ

- ①コレステロールを増やす、または多く含む食品の取りすぎを控える（脂身の多い肉、スナック菓子、魚卵など）
- ②コレステロールを減らす食品をとる（海藻類、大豆製品、野菜など）
- ③糖분을控える（お菓子の買い置きをしない、砂糖入りの飲料はさける）

◆運動量を見直すコツ

- ①一つ先の駅まで歩く
- ②ペットや家族と散歩を楽しむ
- ③車を使わず自転車を使う

◆節酒のコツ

- ①休肝日を決める
- ②飲酒量の1日の目安を守る（ビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーダブル1杯※女性はこの半分）

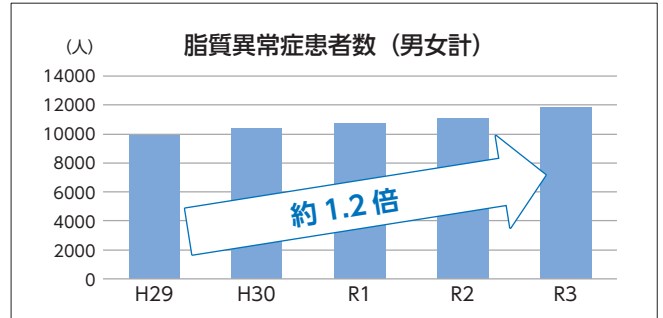
◆禁煙のコツ

たばこを吸うと、LDLコレステロールが血管壁に浸透しやすくなります。また、HDLコレステロールが低下することも分かっています。単にたばこの本数を減らすのではなく、禁煙の必要があります。

- ①食後はすぐに歯磨きをする
- ②吸いたくなったら、深呼吸や散歩で気分転換をはかる
- ③禁煙仲間をつくる
- ④市販の禁煙補助薬や禁煙外来を活用する

自転車で健康づくり

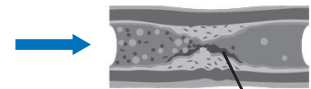
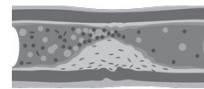
自転車は、移動しながら適度な運動をすることができ、日常生活の中で自然に健康づくりができる乗り物です。ウォーキングやランニングと同様に、一定時間・一定距離自転車をこぎ続けることで有酸素性運動になります。有酸素運動の中でも、自転車は筋肉への負担も小さく、けがも少ないことから健康増進のために有効です。



重症化のリスク

悪さをする脂質が血管壁の間に潜り込みコブができる

コブが破裂し、血栓ができる



脳梗塞

心筋梗塞



健診申込

●問い合わせ先 健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内） ☎(501)2222