

健診と衣食住について



10月20日（金） 基里まちづくり推進センターにおいて、以下の内容で講演会を開催しました。

「健診の主な検査項目と見かた」 講師 啓心会病院外来師長 榎間 孝子
「衣食住」 講師 啓心会病院栄養科長 猪膝 武久

健診の主な検査項目と見かた

■健診の目的

- ①病気の早期発見
- ②受診した者が、自らの健康状態を自覚し、生活習慣の重要性に対する関心と理解を深めるためのもの

■血液検査の項目

肝臓系検査・腎臓系検査・尿酸・脂質系検査・糖代謝系検査・血球系検査・感染症系検査などがあり、肝臓の異常、腎臓の異常、高脂血症、糖尿病、貧血、痛風などの病気がわかります

■血圧について

最高（収縮期）血圧：140mmHg以上、最低（拡張期）血圧：90mmHg以上

■メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）

- ・内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが蓄積した状態。
- ・心臓病や脳卒中などの病気の引き金になります。

BMI:体重(kg)÷身長(m)で算出 25以上は肥満・18.5未満はやせ

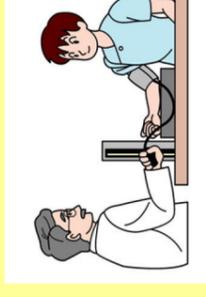
■メタボ判定基準

腹囲：男性85cm以上 女性：90cm以上
 ・高血糖・高血圧・脂質異常のうち
 2項目以上に該当 ⇒ メタボリック症候群
 1項目に該当の場合 ⇒ メタボリック予備軍



■健康でいるための対策

1. バランスのとれた食事を腹8分目にとる
 2. 10分多く体を動かす
 3. 塩分は控えめに
 4. 禁煙にチャレンジ
 5. お酒は適量を意識する
- ・・・頑張りましょう！！



衣食住

■衣食住の定義

食べ物を収穫し、命をつなぎ、衣服で身を包み、建物で自然の脅威をしのぐ「人間が生活する為の日常の行為、努力する行為をいいます。

衣→衣服 食→食文化（習慣） 住→住居

つまり「衣食住」とは、「人間が生きて行く上で、健康や安全を踏まえ、「人間としての基本的欲求」を満たそうと努力をすること」である。

しかし・・・

「食」に対して意識が低くなり、食べ物を粗末にしたり、過食で肥満になって しまったり、逆に拒食で体調を崩してしまうようになった。つまり「食」に接することが出来ない人バランスの悪い人が増えている。

■伝統的な日本食とは

ごはんを中心に豆類、野菜、海草類、魚介類など幅広い素材を組み合わせたものであった。

■なぜ日本人は血圧が高いのか

日本人は1日平均12～13グラムの塩分を摂取しているといわれ、欧米の5～6グラムと比較してかなり多い。

次回予告

平成29年11月15日（水） 13:00～14:00
 「感染症について」呼吸器内科 医師 古賀 英之 他
 詳細は、玄関・外来ロビーなどのポスター、配布案内資料をご覧ください。案内は10月より開始しています。
 皆様のご参加をお待ちしています