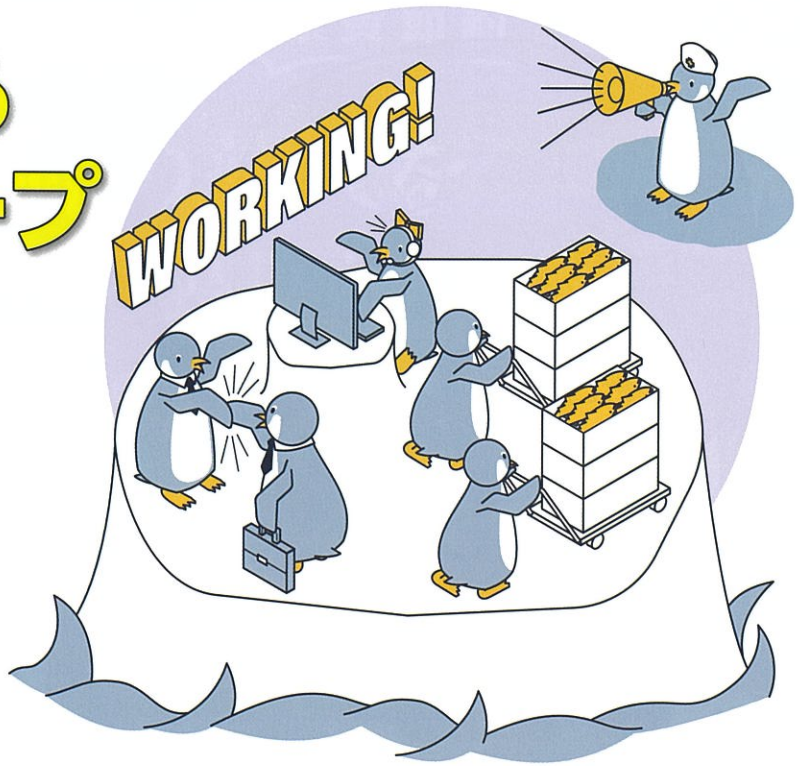


ルール 08

40-50代の方へ

今ある小さな健康問題を大きくしないように気をつける。

元気に働ける からだをキープ しよう



若い頃はとくに健診で異常がなかった人も40歳をすぎると、基準値を超える人が増え、高血圧や糖尿病などで治療を受ける人も増えてきます。また、社会構造の変化に伴い、ひと昔まえよりも現役で働く期間も長くなっています。年をとっても元気でいるために、今ある健康問題を大きくしないよう、上手にコントロールしていきましょう。

健康問題を放置している人は要注意!

例えば、下図のAさんは30歳代から肥満があり、40代で高中性脂肪、高血圧、低HDLコレステロールなどのリスクの重なりが認められました。もし、リスクが出はじめていた頃から生活習慣の改善に取り組んでいれば、Aさんは脳梗塞をおこさずにすんだと考えられます。

■ 54歳で脳梗塞を起こしたAさんの場合



※厚生労働省 第2回生活習慣病健診・保健指導の在り方に関する検討会資料「メタボリックシンドロームの概念を導入した健診・保健指導の実施について」～健康尼崎市職員21を例に～脳・心臓疾患に至る経過より改変

小さな健康問題を大きくしないポイント

医師や保健師等によるメディカルサポートと、自身の努力によるセルフケア(生活習慣改善)との両輪が重症化を防ぐカギとなります。

メディカルサポート

- 治療が必要な場合は必ず受診する
- 治療中の人は医師の指示に従って合併症を起こさないよう努める
- 特定保健指導の案内をもらった人は保健師等からプロのアドバイスを受ける

+

セルフケア

- **メタボの人はまず減量**
2kg(腹囲2cm)やせるだけでも、血圧・血糖・中性脂肪の数値が改善する
- **まずは3ヶ月続けてみる**
自分の生活習慣を振り返り、食事や運動など、改善できそうな目標をやってみる
- **禁煙する**
タバコは合併症を起こす大きな原因なので、ぜひ禁煙を

減量を成功させる秘訣①減量期のコツ

減量をスタートさせて1~2ヶ月は、効果があらわれやすい時期(減量期)なので、体重を落とすことに焦点をあてて、ちょっときつめの目標を設定します。運動を頑張りつつ、食事を抑えようとまうくなります。

減量を成功させる秘訣②キープ期のコツ

ある程度体重が落ちた3ヶ月め以降(キープ期)は、体重維持に重点を置き、食事目標はややゆるめです。停滞期は運動を増やすなどして乗り切ります。リバウンドしなくなるまで半年ほどかかるので気長に続けましょう。