

## 健康習慣・ヘルスチェック

### 自分の体をよく知ろう！

健康を維持するためには、日ごろから自分の体をチェックして、体のサインを見逃さないことが大切です。

定期健康診断で、健康状態を知るとともに、セルフチェックを習慣付けると、体の変化や異常に気づくことが出来、早めに対処できるようになります。

毎日のチェックが望ましい項目は「体重」「血圧」「心拍数」「睡眠状態」で、そのほか「便や尿」「爪」なども定期的にチェックしてみましょう。

最近では様々な「健康度チェック」をオンラインで実行できるサイトもあり、うまく利用するのもよいでしょう。

これまで健康だよりでお届けした食事・運動・リラックスなどの健康習慣についても再度参考にしてください。



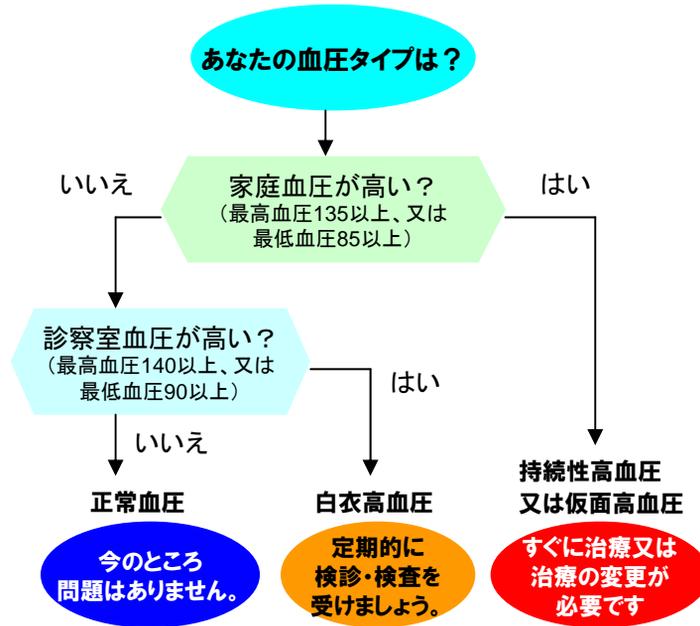
### 血圧

医療機関では正常値(130mmHg未満/85mmHg未満)なのに、家庭や職場で測定すると血圧が高い「仮面高血圧」の人は、脳卒中、心筋梗塞になるリスクが正常血圧の人の2倍になるといわれています。

逆に、医師などが測定すると緊張して、普段よりも血圧が高くなる「白衣高血圧」の人もいます。

すぐに治療の必要はありませんが、高血圧予備群になりやすいので、定期的な経過観察が必要です。

起床時に血圧が上昇する早朝高血圧(モーニングサージ型)と夜間高血圧は医療機関では見つけにくいので、家庭での測定が重要になります。



### 正しい血圧測定の方法

#### ●タイミング

毎日、朝と夜の2回、次のタイミングで、できるだけ決まった時間に測定する。

**朝** ○排尿後○朝食前○薬をのむ前○起床1時間以内、少し動いてから

**夜** ○寝る直前  
\* 食後、入浴後、運動後、飲酒後、喫煙後は血圧が上昇するので、測定は避ける。

#### ●方法

1. 測定直前は安静にし、利き腕でないほうの服をまくりあげた後、腕をテーブルの上に置き、カフを上腕にしっかりと巻く。

\* 肌に直接巻くのがよい。

\* カフと腕の間に指1本が入るくらい、きつめに巻く。



2. 腕の力を抜き、リラックスした状態で測る。

\* 上腕は心臓と同じ高さになるようにする。

\* 前かがみになると血圧が高くなるので注意。

### 心拍数

心拍数とは、一定の時間内に心臓が拍動する回数です。自動血圧計には心拍数も表示されるので、血圧測定の際に健康なときの心拍数を把握しておきましょう。

**心拍数が70以上**のときは要注意です。体が緊張状態で、睡眠状態が悪かったり、睡眠時無呼吸症候群のような病気が隠れていることがあります。また、肥満の場合は心臓の負担が増え、心拍数が上がります。

食事や運動などの生活改善が必要です

## 体重

肥満はあらゆる生活習慣病の一因です。基礎代謝が減少し始める30歳代後半からは太りやすくなり、男性50歳代は、3人に一人が肥満です。肥満の人の多くは自分の体重を把握していないといわれています。まず自分の体重の現実を知ることが大切で、毎日2回、体重計に乗るだけで意識が変わってきます。(10月号健康だより)

### <正しい測定の仕方>

- \*毎日、出来るだけ決まった時間帯、同じ条件で測定する
- \*朝は排尿後の朝食前、夜は入浴前か就寝前が望ましい

### <肥満かどうかを見る>

BMI=体重(kg)÷(身長(m)×身長(m))  
(例)身長165cmで体重65kgの人は  
 $65 \div (1.65 \times 1.65) = 23.85$  約24

やせ・18.5未満  
普通・18.5以上25未満  
肥満・25以上



### <測定記録の見方>

- \*体重が右肩上がりで増えていくのは要注意。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足の生活習慣の見直しを。
- \*1日で増えた体重は生活習慣改善で、出来るだけ1~3日で元に戻すように心がける。

## 睡眠状況

睡眠不足や睡眠障害は、生活習慣と深く関わっています。睡眠時間が短い人ほど、朝方の血圧が上がりやすいという報告があり、高血圧や脳卒中、心筋梗塞のリスクも1.5~2倍高くなります。また睡眠不足はホルモンのバランスが崩れ、太りやすくなります。人間の体内時計の関係から、午前12時前に寝て、朝6時~7時頃に起床するのがベストで、質のよい睡眠に繋がります

## 便と尿は健康のバロメーター

消化器官を通して排泄される便は、腸の健康状態を伝えてくれるまさに「お便り」です。また尿も便と同様、体の健康状態を教えてください。

色や形、排泄のサイクルなどチェックすることで、病気の早期発見にも繋がります

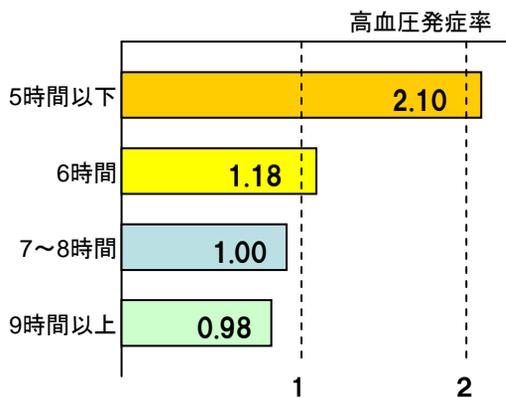
### 健康な便

色:茶色、黄土色 形・量:バナナ1~2本  
固さ:ほどほど(半練り) 排便:スルツと爽快

### 便の状態による疑われる疾患

状態	疑われる疾患
黒い	胃潰瘍や胃がん、十二指腸潰瘍など
赤い (血が混じっている)	痔、大腸ポリープ、大腸がんなど
コロコロ	便秘、過敏性腸症候群など
水状	下痢、長引くときは腸炎、食中毒

### <睡眠と血圧の関係>



(自治医科大学コホート研究より)

### 健康な尿

色:淡い黄色、黄褐色で透明感がある

### 尿の状態による疑われる疾患

状態	疑われる疾患
ピンク、赤い (血が混じっている)	腎臓や尿路の疾患
濁っている	腎臓の疾患など
排尿時に違和感、痛い	膀胱炎、前立腺炎、尿路結石など