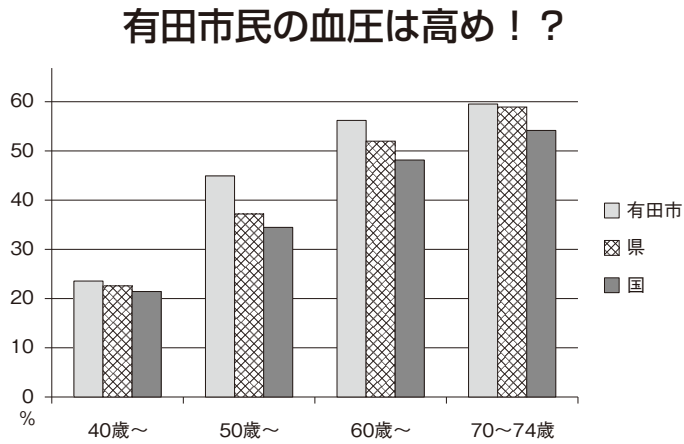


からだのために、第一歩

自分で自分のからだのこと、
どれくらい知っていますか？
仕事や家事で忙しい毎日を過
ごしていると、からだの変化に
気づいていない可能性があります。
特に高血圧は自覚症状がない
ことが多く、放置すると脳卒中
や心筋梗塞など深刻な病気につ
ながる可能性があるため、コン
トロールが必要です。
生活習慣を見直し、毎日の健
康づくりに取り組みましょう。



高血圧の合併症

高血圧は自覚症状がほとんどありません。しかし放置していると、血管を傷め、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、慢性腎臓病など、命に関わる深刻な病気になるリスクを高めるので、血圧を管理しましょう。

右のグラフは有田市国保の特定健診受診者で、血圧の基準値を超えている人の割合を県・国と比較したものです。有田市では基準を超えている人の割合が高く、運動習慣がない人や肥満の割合が高いことが原因の一つと考えられます。

塩分のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。和歌山県民の平均塩分摂取量は1日あたり男性10.2g、女性9.1gと、目標量の男性8.0g未満、女性7.0g未満（血圧が高めの方は6.0g未満）をこえています。「こ・う・や・さん」をうまく使くと、味に深みやアクセントがでて美味しく減塩できます。

保健師にきく ～血圧をさげるには～

「こ↓七味などの香辛料」「う↓だしの旨み」「や↓生姜などの薬味」「さん↓酢や柑橘類の酸味」。

また、血圧を下げるには、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。ただし運動中は血圧が上がるので無理は禁物です。血圧が高めの方は、運動を始める前に医師に相談しましょう。1日30分程度の軽めの運動を無理のないペースで続けることが大切です。

その他にもストレス解消や禁煙も大切です。



おか ちず 岡 千鶴さん (65)

★からだは変えられる★



― 食事を見直したら ―

2年前、保健センターで行われた教室に参加してから半年間で、体重を10kg減らすことができました。食事を見直し、たくさん食べていたじゃがいもやかぼちゃなど、いも類は食べ過ぎないように気をつけました。またそれまでも減塩の食事を心がけていましたが、教室で勉強したことをなるべく忠実に再現したことによって効果が現れ、血圧も下がって、飲んでいた薬もやめることができました。時々外食や旅行などで食事を楽しみ、ストレスがたまらないようにしています。

また毎日40分ほどのウォーキングを続けています。このように生活習慣を変えたら、コレステロールも減らすことができました。一気にはいかなけれど、継続することで徐々に良い方を向いてきたと感じています。

― はやめの健診 ―

また、健診も大切だと思います。4年前に夫と初めて健診へ行きました。それまでは、通知をもらっても自分たちには関係がないような気がしていましたが、その時はまわりのみんなも行くみたいやから行ってみる？と軽い気持ちで受診しました。すると夫の腸に初期のポリープが見つかり、結果内視鏡手術で摘出しました。ポリープは内視鏡手術で摘出できるぎりぎりの大きさだったらしく、もつと発見が遅れていたらと思うと、あのタイミングで見つけることができ、本当に良かったと思います。今でも夫は定期健診を受け、メンテナンスをしており、私も毎年健診を受け、自分の体をチェックしています。

自分には関係ないと思ってしまいがちですが、病気を初期段階で見つけることができるよう、40代の方など若い人でもぜひ受診してほしいと思います。

市が実施する特定健康診査などを利用し、自分のからだの状態を知ること、で、日常生活を見直すきっかけになるかもしれません。

将来の自分のために、今一度自分のからだを見つめ直してみませんか？