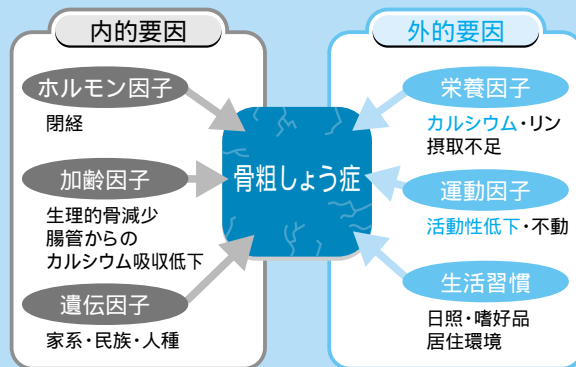


骨粗しょう症に関連する危険因子



乗松壽道：メディカル用語ライブラリー「骨粗鬆症」, 146, 1995.

● **胆石症**：「胆のう」という肝臓に接した、胆汁を蓄える臓器に石ができる病気で、右上腹部の激痛の原因になることがあります。この場合には手術の適応があります。総脂肪摂取量と比例し、青魚イワシ、サンマ、アジ、サバなどの摂取量と反比例して増えてきた病気でです。

● **骨粗しょう症**：骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で、閉経、運動不足、アルコール、喫煙、偏食（タンパク質の過剰摂取など）が危険因子としてあげられます。

● **高血圧症**、**高脂血症**、**糖尿病**は、「サイレントキラー」と呼ばれ、症状が無いため軽く考えがちな病気です。しかし、動脈硬化を引き起こし、最終的には心筋梗塞や脳

● **糖尿病**：空腹時血糖値 126 mg/dl 以上、随時血糖値 200 mg/dl 以上などで診断されます。健康診断などでよく測定される、1〜2ヶ月間の血糖値を反映する「HbA1c」は施設によって基準値が異なるので、仮に正常値と診断されても注意してください。（専門の医師に確認しましょう。）

● **高脂血症**：総コレステロール 220 mg/dl 以上、HDLコレステロール 40 mg/dl 未満、空腹中性脂肪 150 mg/dl 以上の方は高脂血症とされます。

● **高血圧症**：高血圧症は 140/90 mmHg 以上と規定されていますが、病院に来ると血圧が上がってしまう方が多いため、病院でその値以上だからと言って、即座に高血圧症だと診断されることはありません。最近では家庭用血圧測定装置が普及していますので、もし家での測定値で 135/85 mmHg 以上のことが続くようであれば、病院を受診するようにしてください。

● **高血圧症**：高血圧症は 140/90 mmHg 以上と規定されていますが、病院に来ると血圧が上がってしまう方が多いため、病院でその値以上だからと言って、即座に高血圧症だと診断されることはありません。最近では家庭用血圧測定装置が普及していますので、もし家での測定値で 135/85 mmHg 以上のことが続くようであれば、病院を受診するようにしてください。

プレスローの **7** つの健康習慣

- 1 適正な睡眠時間 (7~8時間)
- 2 喫煙をしない
- 3 適性体重を維持する (男性は標準体重の-5~+20%、女性は-5~+10%)
- 4 過度の飲酒をしない (1日1合くらい)
- 5 定期的に運動をする
- 6 朝食を毎日食べる
- 7 間食をしない。とつても1回

最大にして唯一の方法は、やはり、生活習慣の改善しかありません。では、具体的にどうすればいいの？ 1972年にアメリカの医学者であるプレスローが示した「7つの健康習慣」をあげておきます。



梗塞につながり、死に直結することもある怖い病気です。これらは、生活習慣病の代表的なもので、多くの人は生活習慣病と言え、この3つをすぐに思い浮かべるでしょう。

この7つの規則正しい生活習慣が、生活習慣病からあなたを守る第一歩となります。

最後に...

「7つの生活習慣」を実行して、健康長寿の楽しい人生を送りましょう！ 私自身も、(美しいプロポーションと健康な体調を維持するために) 定期的な運動習慣を中心にがんばっています。

みなさんも、一緒にがんばりましょう！



撮影協力：K-FIT