



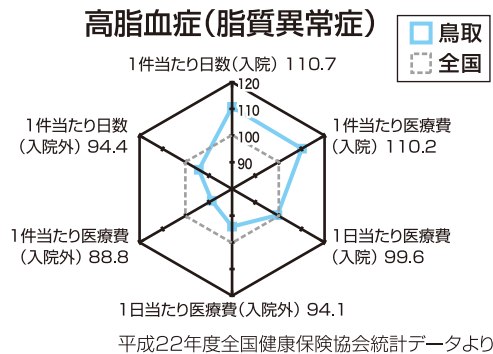
新シリーズ

健診データでみる鳥取県健康スタイル ③

～第3回目は、高脂血症(脂質異常症)～

あなたは医師からコレステロール値、中性脂肪に気を付けてくださいと言われたことはありませんか？ 血液に含まれるコレステロールや中性脂肪などの脂肪分が増えすぎて、これらが血管の内側にたまり、動脈硬化が進行してしまう病気、それを高脂血症といいます。狭心症や心筋梗塞などの心臓病、脳出血・脳梗塞など、最悪の場合、死にもつながりかねません。

右図では入院にかかる医療費が全国平均を上回り、重篤になってから入院を余儀なくされていることがうかがえます。高脂血症予防のために、適切な食事と運動を心掛けましょう。



食生活の改善ポイント



- ★脂肪の多い肉や卵を減らし、魚(あじ、さば等)や大豆製品を選びましょう。
- ★食物繊維は十分に摂りましょう。緑黄色野菜、きのこ、海藻類などがおすすめです。
- ★お酒の飲み過ぎに注意しましょう。
- ★ジュース類や菓子、果物を摂り過ぎないようにしましょう。

保健師だより

胃を休めてあげましょう

2012年がスタートしましたね。お正月休みはゆっくりできましたか？

年末年始にはご馳走を食べる機会も多く、また飲酒の機会も増えがちになり、胃腸も弱り気味ですね。皆さん胃腸の調子はいかがですか？あまり体を動かさずに、飲食を続けると消化機能も低下し、十分に働かなくなり、また肥満の原因にもなります。腹八分目を心がける等胃腸を休める時間を作ってください。

年末年始に疲れた胃腸へ

- ★食べ過ぎを防ぐ
 - 1日3食が健康食の基本
 - 欠食のないようにしましょう
 - 早食いしない
 - よく噛む
 - 一口を小さくし、口の中が完全になくなるまで次を入れない
 - 夕食後は早めに歯を磨く
 - 歯磨き粉のペーパーミントは、食欲抑制作用があります
 - 歯磨き後は夜更かしせずに就寝を(夜更かしをするとうつっぽい夜食に)
- 飲食がストレス解消法になっている場合は、それ以外の解消法をみつけましょう

注意点

- 1.十分な睡眠をとり、疲労をためない
- 2.ゆっくり入浴する
- 3.タバコは控える
- 4.コーヒーを空腹時に飲みすぎない
- 5.楽しい趣味を持つ
- 6.適度に体を動かすよう運動をする
- 7.お酒を空腹時には飲まない
- 8.お酒は適量に、強いお酒は割って飲む



胃は日常生活のひずみを敏感に反映する鏡です。日々気をつけましょう。

胃を大切に 日常生活での注意点

- | | |
|--|---|
| <p>★胃にやさしい食べ物</p> <p>胃腸の不快感がある際は、「避けたい食べ物」より胃にやさしい「消化の良い食べ物」を。</p> | <p>避けたい食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・漬物 ・塩辛いもの ・香辛料 ・熱すぎるもの ・冷たいもの ・炭酸飲料 ・油っこいもの ・硬く消化の悪いもの(すのめ等) |
| <p>消化の良い食べ物</p> <ul style="list-style-type: none"> ・軟らかいごはん ・おかゆ ・食パン ・うどん ・豆腐 ・煮野菜(薄味に) ・バナナ | |