

こんにちは保健師です

健康診断を受けたみなさま、
健診結果は確認しましたか？



「終わったから「安心」と結果用紙をそのまましまっけていませんか？」



「去年より高かった数値があるけど基準値内」「精検票はなかったから大丈夫」「血糖値の数値、ギリギリセーフだった」などと安心していても、精検票が出たけど怖くて病院に行けていない方も、検査を受けて終わりでなくむしろ結果が大切です！

健診結果は
何を見てる？



(1)おなかのまわり(腹囲)・・・内臓脂肪がたまりすぎていないかをチェックします。
(2)血液のサラサラ度(血糖・脂質)・・・血管がドロドロになって傷ついていないか、甘いものや脂っこいものが体に負担をかけていないかを調べます。
(3)血圧・・・血管にかかっている負担が大きすぎないかを見ています。
病気を見つけるためだけでなく、「このままだと数年後にどんな生活習慣病になりやすいか」の未来予測でもあります。

天塩町民の
健診結果は？



天塩町が他の市町村より高い項目はBMIやメタボの項目です。(国保の方に限る)

ただ体重が多い、おなか回りが大きいというだけであればただの肥満なのですが、肥満はいろいろな病気を引き起こす原因となってしまうのです。

天塩町では高血圧や糖尿病の方が多くいますが、肥満が原因である可能性も高いと考えています。



なぜ太るんだろう？



食事などで体に入ってきたカロリーが、運動や日常生活で使い切るカロリーを上回ってしまうために起こります。(下図)

余ったカロリーは脂肪として体に蓄えられ、太る原因となります。年齢とともに基礎代謝(何もしなくても消費するカロリー)が低下すると、若い頃と同じ食事も太りやすい状況になりますし、デスクワークな

どで体を動かす機会が減ると消費カロリーがさらに減少し、太りやすくなります。
この積み重ねを繰り返し、体重が増えてしまうのです。

健康で自分らしく
生きるために必要な
生活習慣のヒント



食事は生きるために必要なものです。

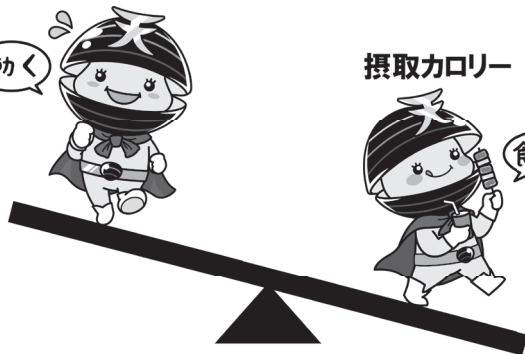
しかし健康のために制限された食事だけでは物足りないこともあると思います。甘いものやお酒などの嗜好品は、生活に彩りを与えてくれる大切な楽しみです。

摂取カロリー

食べる

消費カロリー

動く



摂取カロリーを減らすのは簡単なことではありませんが、うまく付き合っていく方法を知りたいと思いませんか？

第5回
糖尿病を知ろうCafe
開催決定！



糖質オフのお菓子やおいしいコーヒー、健康茶等を準備しています。お誘い合わせの上、ぜひご予約ください！



天塩町立病院 糖尿病外来の続木医師による、毎年大好評の講演会です。
お菓子やお酒、たばことうまく付き合うヒントを知ることが出来ます！糖尿病でなくても、生活の参考になるお話となっています！
みなさまのご予約、お待ちしております。