

「すこやかほっかいどう10カ条」 最終回

受けよう健診、変えよう生活習慣！

文=金子 和恵(栄養士)

羽

幌町では、40歳以上の方を対象とした住民健診を毎年行っており、平成18年度は約950人の方が受けてくださいました。この他にも職場の健診や病院などで受けている方も多いと思います。

健康づくりの第一歩は、まず健診を受けて自分の健康を確認することです。次に、その結果生活習慣を変える必要があるとしたら、原因が生活習慣のどの点にあるのかを考えて、その悪い生活習慣を変えなければならぬのです。

血糖値や中性脂肪値が少し高くても痛くも苦しくもないですし、気にせず同じような生活を続けているとますます健診結果が悪くなり、数年後には糖尿病や高脂血症などの生活習慣病、数十年後には心筋梗塞や脳梗塞になるかもしれせん。

健診は日頃の生活習慣の通信簿のようなものですから、食べ過ぎや運動不足、喫煙などの

悪い生活習慣を続けていると健診結果も悪くなるでしょうし、バランスのとれた食事や適度な運動など良い生活習慣を続けていると健診結果も良くなります。つまり、努力の結果が健診結果にあらわれるわけです。

しかし、生活習慣を変えるのはなかなか難しいことです。住民健診の結果中性脂肪値が高い男性によくみられるのが、缶コーヒーなど飲物からの糖分のとりすぎです。

飲物に含まれる糖分の量を説明して無糖のコーヒーやお茶などに変えることをすすめますが、ほとんどの方は一年後も同じように飲んでいきます。何年か後に生活習慣病になるかもしれないと言われても、今体調が悪いわけでもないし、もう少し悪くなってからでも遅くないと思ってしまうのかこちらの説明不足なのか飲まなくなる人は少ない状況です。



例えば、奥さんが健康を考えて料理の味付けを薄くしたとします。最初は誰でも物足りないと感じます。しかし、我慢できずに醤油をかけてしまつ人と少し我慢してそのまま食べる人で差が出てくるわけです。最初は物足りないと思っけてもそのうち慣れてきて、逆にちよつと濃い味付けのものがしょっぱく感じるようになります。

最初は意識的に変えなければなりません、次第に無意識にできるようになるのが生活習慣で、それを続けること

が大切です。

健康づくりは家族や友達などの周りの協力も必要ですが、まず自分でやる気を出さないとできません。

私たちは健康になることが目的で生きているわけではないですが、友達と一緒に運動をしたり、料理教室に参加しておしゃべりしたり、楽しみながら健康づくりができる毎日楽しく過ごすことができ、楽しく生活することが健康づくりにもなるのではないのでしょうか。