

生活食

第1回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

が発見された際、労災保険により精密検査を無料で受けることができる。必ず受診してほしい。

「血圧が高い」「コレステロールが多い」「血糖値が増えた」「お腹周りが大きくなった」などと健診で指摘されたら、「痛くないので大丈夫」と考えるのは危険といえる。何もしなければ血液が次第にドロドロになり、血管が詰まって突然意識障害に陥る恐れがあるからだ。

当協会の管理栄養士の仕事はプロドライバーとして、長く元気に活躍してもらうこと。死の四重奏を未然に防ぎ、正しい生活習慣を身に付けてもらわなければならない。

未然に防げる
気を付ければ

高血圧症や糖尿病、脂質異常症など、働き盛り世代に多発する病気は、かつて「成人病」と呼ばれていた。これが平成八年から「生活習慣病」という名称に変更された。発病には、長年の生活習慣が深く関わっていることが明らかになったためだ。

生活習慣病はある日、突然起こるものではない。そこに至るまで、何年間もの積み重ねがある。塩分過多、食べ過ぎ、野菜不足……。こうした状態が三十年、四十年と続けば、病気になるのは当然のことといえる。

逆に言えば生活習慣を見直し改善すれば、予防することも、軽症のうちを抑えることもできるのが、生活習慣病なのである。「病気の原因を自らつからない」「生活を改善していこう」という啓発が、生活習慣病という名前に変わった理由でもある。

生活習慣病は恐ろしい

近年問題となっているドライバーの健康起因事故をみると、脳と心臓の病気が半数近くを占めている。具体的には脳内出血、心筋梗塞などの割合が高く、運転中に突然健康状態が悪化したことが原因とみられる事故も起きている。

そして、二十歳ぐらいにはなかった「ぼっけりお腹」に心当たりはないだろうか。突然死を誘発する危険な状態として、「死の四重奏」症候群という名称が話題になった。これは「ぼっけりお腹」であるリンゴ型肥満を基盤に、糖尿病、高血圧、脂質異常症が併発した状態のこと。三つ以上の症状を診断された場合、脳卒中・虚血性心疾患になる可能性が、健康な人の約三十六倍になるといわれる。

痛くないから
大丈夫は危険

企業で施行される定期健康診断で死の四重奏症候群

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は
03 (5604)9547
https://health-ma.jp/