

1月 栄養だより

今月の行事食

- 1日～3日 正月料理
- 7日 七草粥
- 15日 4Fバイキング
- 26日 ふるさと寿司めぐり

生活習慣病



体の不調・痛みなどないので病気になる危険性は無い。



糖尿病・高血圧などに代表される生活習慣病の初期は自覚症状がありません

気づかない間に大きな病気に発展することもあります。



生活習慣を見直し予防していきましょう



● 生活習慣病って何？

生活習慣によって引き起こされる病気の総称



過食・偏食
過度の飲酒



喫煙



運動不足



ストレス
睡眠不足



遺伝的要因
加齢

生活習慣の一例

生活習慣病



糖尿病



高血圧



肥満



脂質異常症

動脈硬化



「自覚症状がないから」とほうっておくとある日突然...

心筋梗塞
脳梗塞 など
大きな病気を
発症することに！



● 健康診断項目について知ろう



赤い検査項目は
動脈硬化の危険因子に

疾病予防！ 自分の体の状態をチェック！

動脈硬化の予防に
関係ある検査です

医師による問診



目
視力

肥満？ やせ過ぎ？

身長 体重 腹囲

耳
聴力

心臓

胸部X線(レントゲン) 心電図

肺

胸部X線(レントゲン)

心電図は心臓の微弱な電流を波形で記録して心臓の動きを検査し心臓の異常などを調べます



肝臓(肝機能)

AST
ALT
γ-GTP
ALP

肝臓は元気？
肝機能の状態を示す酵素を測定する血液検査です



血圧



高血圧の
チェック！

血液中の脂肪や
コレステロールを検査し
脂質異常症
のチェック！

糖尿病のチェック！
血糖とは血液中のブドウ糖のこと
血液中の数値が高いと糖尿病の
危険性が考えられます

血液一般
赤血球数
白血球数
ヘマトクリット値
血色素測定

血液の状態(貧血など)
体の炎症を調べる検査です

脂質

総コレステロール
HDL・LDLコレステロール
中性脂肪

代謝系

空腹時血糖値
尿糖
尿酸

健康診断の活用ポイント

- 1 検査数値の経年変化をみる
- 2 動脈硬化リスク(肥満・高血圧・脂質異常・高血糖)が重なっていないかチェックする
- 3 検査数値の結果を自分なりに振り返る
- 4 生活習慣改善・早期発見・早期治療のチャンス！

