Happy Healthy Days

第3号
2014.7

“健康”はご自身のため、
そして大切な家族のために

予防･改善！

糖尿病 放っておくと怖い“高血糖”

1. 健康診断を活かしましょう！
2. 平成 25 年度栗田グループ社員の健診結果
3. 糖尿病を予防・改善するために
4. 糖尿病の怖さは“合併症”にあり！

1. 健康診断を活かしましょう！

皆様、今年度の健康診断は受診しましたか？健診は、健康づくりへの第１歩！まずは健診を受けることで自分の健康状態を知りましょう。そして最も重要なことは健診を受けた後です！健診結果が届いたら、まずはきちんと結果を確認してください。そして生活習慣で見直すべき点はないかを振り返り、今後の健康管理に役立てましょう。せっかく忙しい合間に受けた健診を無駄にせず、健康への最初の１歩にしましょう！

健康は＂ご自身のために＂そして＂ご家族のために＂

健康づくりのホップ・ステップ・ジャンプ

ホップ♪ 健康診断を受診する！

健診は、自覚症状のない体の異変を数値化してくれる優れもの！
あなたの現在の体の状態を知ることができる絶好のチャンスです！
毎年受診することで、経年的な体の変化を確認することもできます。

健診を受診する際の注意点

当日の健診で現在の健康状態を正確に診断できるよう、注意事項を守って受診しましょう。

＜例＞
・前日夜９時以降の飲食をしない
・健診当日は飲食しない
・服薬中の方は、健診機関の指示に従う　など

※注意事項を守らずに受けた場合、異常値が出やすくなり、保健指導の対象者に該当しやすくなります。

ジャンプ♪ 生活習慣の改善！

異常値項目の改善、さらなる健康のために、生活習慣改善に早速取り組みましょう！
あなたは何から始めますか？

ステップ♪ 健診結果の確認！

健診結果が届いたら、必ず確認しましょう！
異常が出た項目はないか、正常値範囲でも年々異常値に近づいている項目はないか等を確認し、見直すべき生活習慣はないか振り返ってみましょう。
健診は、“受診後が重要”なのです。

健診結果確認のポイント

その1 すべて正常値内・異常所見がない方

年々異常値に近づいている数値がないか経年的にチェック！健康維持にさらに努めましょう。

その2 「再検査」の判定がある方

最寄りの医療機関で二次検査を受けてください。

その3 「要経過観察」・「要観察」の判定がある方

生活習慣を振り返りましょう。気になる方は二次検査を。また、身近な医師・保健師・管理栄養士等に相談しましょう。

その4 「要治療」・「治療継続」の判定がある方

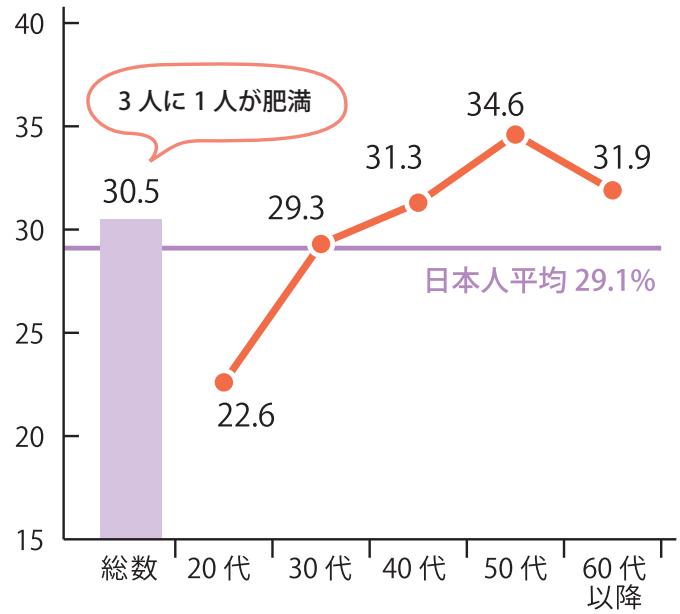
最寄りの医療機関をすぐに受診しましょう。すでに通院・服薬している方は、主治医に相談し今一度生活習慣を見直してください。

2. 平成25年度 栗田グループ社員の健診結果

平成 25 年度栗田グループ社員の健診データ分析結果をご紹介します。今号では、メタボリックシンドロームに関連する肥満・血圧・脂質・血糖の 4 項目についてのご紹介です。

肥満率

年代別肥満率(%)



基準値 BMI：18.5 ～ 24.9

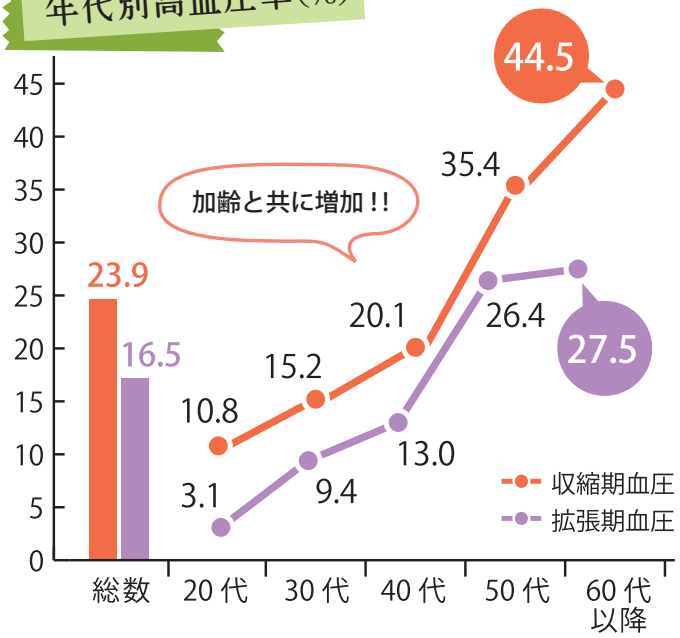
※ BMI25 以上で「肥満」と判定されます。BMI ＝体重(kg) ÷ 身長(m)^2

栗田グループ社員の30.5％がBMI25以上の肥満者です。平成 24 年度国民健康・栄養調査によると、日本人男性の肥満率は 29.1％ですので、栗田グループ社員は全国平均と比べても肥満者が多いことになります。

また、肥満率は加齢と共に高くなり 50 代で最も高くなっています。さらに、昨年度の健診結果と比較すると、20 代の肥満率が 2.4％増加していました。20 代は生活リズムが不安定になりやすいうえ、健康意識が低い傾向があります。“若いから安心”は危険です！若い頃からの健康管理こそが大切なのです。

血圧

年代別高血圧率(%)



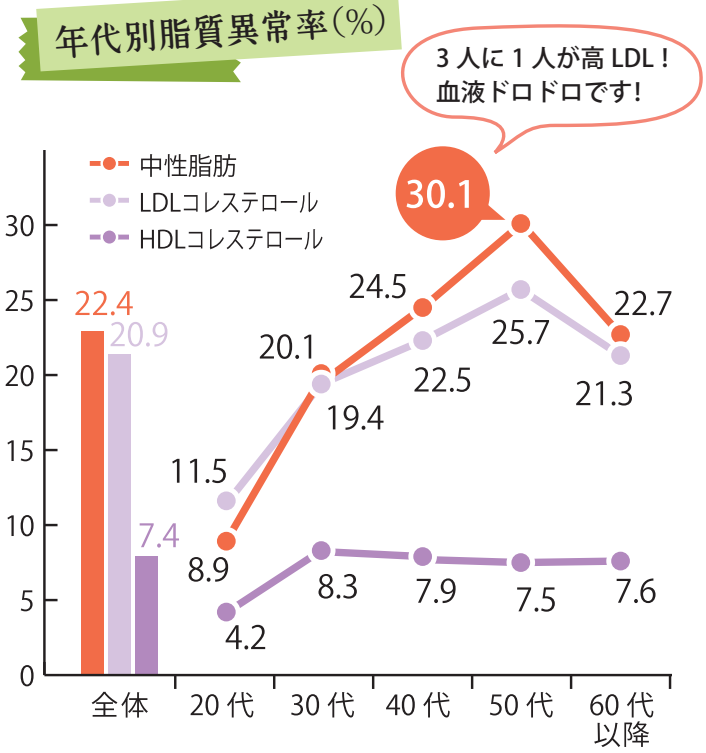
基準値 収縮期血圧：129mmHg 以下
拡張期血圧： 84mmHg 以下

※ 高血圧症の判定値
収縮期血圧：140㎜ Hg 以上 / 拡張期血圧：90㎜ Hg 以上

一般的に高血圧の原因というと「塩分の過剰摂取」を 1 番に思いつきますが、肥満や脂質異常症、過剰飲酒習慣、喫煙など、血管に負担をかける要因は全て高血圧を招きます。つまり、血圧が気になるからといって塩分だけ気を付けていても不十分ということです。今一度生活習慣を見直し、肥満の方は肥満解消に努めたり、喫煙者は禁煙に取り組むことも減塩と共にお勧めします。

脂質

年代別脂質異常率(%)



基準値 中性脂肪：30 ～ 149mg /dl
LDL(悪玉)コレステロール：60 ～ 119mg /dl
HDL(善玉)コレステロール：40 ～ 119mg /dl

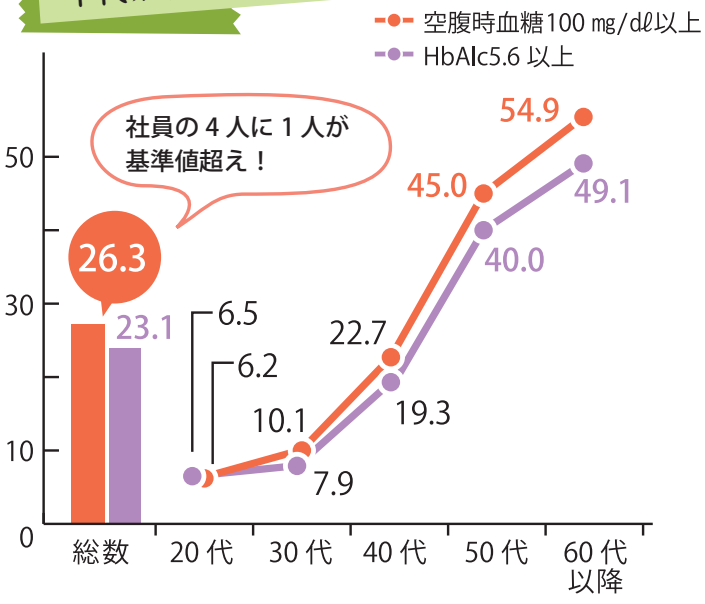
20代が最も低く、加齢と共に増加し、50代で最も高い傾向は肥満率と比例しており、肥満に伴い脂質異常も現れているということが考えられます。

また、喫煙率も50代が最も高いことがわかっています。喫煙は血中脂質バランスを乱す作用があるため、喫煙者が最も多い50代で、脂質異常が現れている方が多いのではないかと考えられます。

さらに、若い頃からの肥満や脂質異常を、医療機関の受診や生活習慣の改善をすることなく放置した結果、血液状態が年々悪化している可能性もあります。やはり、若い頃からの健康管理が重要ということですね。

血糖　―栗田グループ社員は高血糖が多い！―

年代別高血糖率(%)



基準値 空腹時血糖 99mg /dl 以下
HbA1c5.5%以下
※ 糖尿病判定値　空腹時血糖 126mg /dl 以上、HbA1c6.5%以上

血糖値が基準値より高い社員は、およそ4人に1人！また年代別に見ますと、高血糖の割合は30代から倍数で増加し、50代以降の社員は約半数が高血糖であることがわかりました！前ページでご紹介した通り、肥満率も30代から増加していますが、その肥満に伴い血糖値もあがっていくようです。

3. 高血糖（糖尿病）を予防･改善するために

基本は“食事と運動習慣”にあり！

日本人の糖尿病のほとんどを占める２型糖尿病の原因は、不摂生な食生活や運動不足、ストレス等の“乱れた生活習慣”です。従って、糖尿病予防・改善のためにはそれらを見直し改善すること…つまり、バランス良く「食べ」、「動き」、「休む」ことです。これは、糖尿病だけでなく、全ての生活習慣病予防に効果があります。やはり健康の基本は“食事と運動”なのですね。

“生活習慣病”とは？

乱れた生活習慣の積み重ねが原因となって発症する病気の総称。

高血圧・脂質異常症・糖尿病・肥満が代表的なもの。これらは「死の四重奏」と呼ばれ、単独でも重大な病気ですが、重複すると命にかかわる危険が増します。

大前提

肥満の人はまず痩せること

肥満者の高血糖の原因は生活習慣（運動不足･食べ過ぎ･飲み過ぎ）にあります。

内臓脂肪が多いとインスリンが十分に働かなくなり、血糖値が上がります。そのため、まずは内臓脂肪を減らすことが非常に効果的です。

その為には！

あなたの BMI を計算してみましょう！

（肥満の基準には“BMI”が使われています。）

BMI＝体重 ＿＿ kg ÷（身長 ＿＿ m ×身長 ＿＿ m）

＜判定＞ 18.5 未満 … 低体重 ／ 18.5 以上 25 未満 … 普通体重
25 以上 … 肥満

あなたの標準体重を計算してみましょう！

標準体重＝身長 ＿＿ m ×身長 ＿＿ m × 22

食事

1. 自分の適性エネルギー量に見合った食事を摂る

エネルギーの摂り過ぎは、“肥満”を招きます。

自分の１日の適正エネルギー量を知り、カロリーオーバーにならないよう心がけましょう。

あなたの１日に必要なエネルギー量を計算してみましょう！

適正エネルギー量（kcal）＝
標準体重 ＿＿ kg ×身体活動量 ＿＿ kcal

※身体活動量の目安

- 軽労作（デスクワークが多い職業の方、主婦など）
  …25 ～ 30kcal
- 普通の労作（立ち仕事が多い職業など）
  …30 ～ 35kcal
- 重い労作（力仕事が多い職業など）
  …35kcal 以上

2. 食事は１日３回規則正しく摂る

自分に合った１日の適正エネルギー量の範囲内で食事をしていても、朝食を抜いて後でまとめて食べる等、不規則で栄養バランスが悪い食生活を続けると、肥満を招き、血糖値不安定に繋がります。

食事は１日３食規則正しい時間に、バランス良く食べるようにしましょう。

3. 栄養バランスを考える

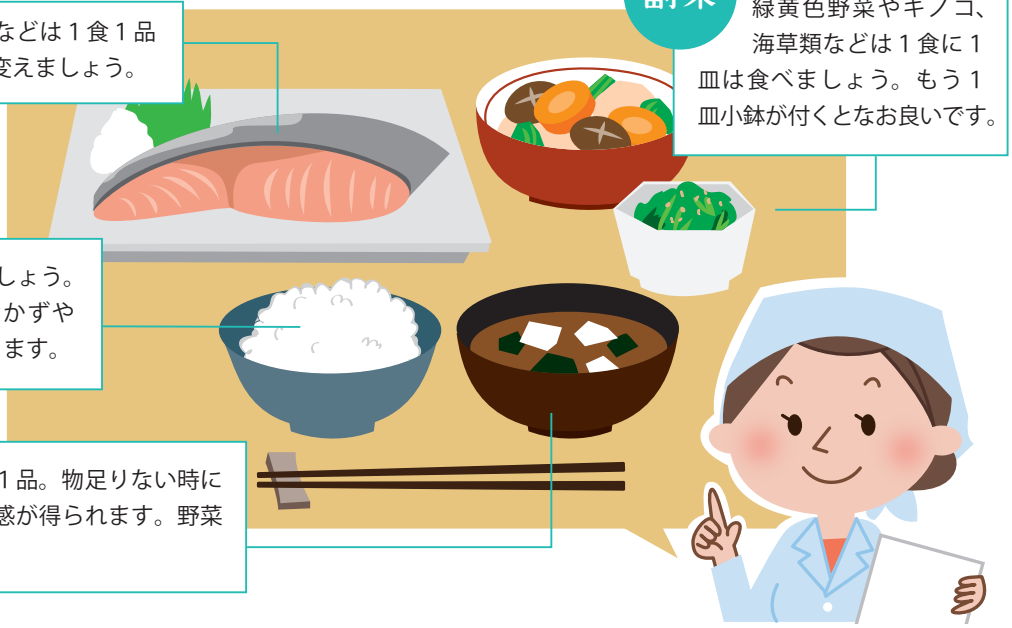
1食の基本パターンは「主食・主菜・副菜」が揃った定食スタイルです。特に副菜をお忘れなく！定食スタイルにすると、自然に栄養バランスが整います。

主菜
魚、肉、卵、豆腐などは1食1品にし、毎食種類を変えましょう。

副菜
緑黄色野菜やキノコ、海草類などは1食に1皿は食べましょう。もう1皿小鉢が付くとなお良いです。

主食
毎食適量を摂りましょう。減らし過ぎるとおかずや間食の食べ過ぎに繋がります。

汁物
満腹感が得られる1品。物足りない時に汁物があると満腹感が得られます。野菜たっぷりがベスト。



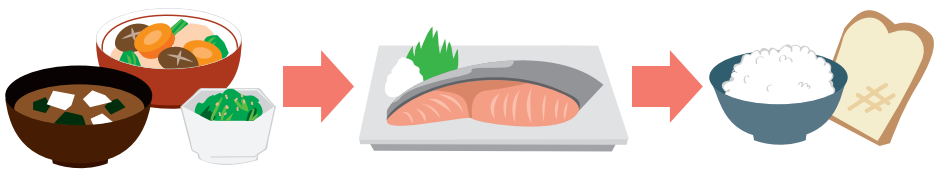
4. 野菜・きのこ・海草または汁物から箸をつける

食物繊維を豊富に含む野菜やきのこや海草は、糖の吸収を緩やかにする働きがあり、最初に食べると食後血糖値の急上昇を抑えることができます。

さらに、余分なコレステロールや中性脂肪、ナトリウムなども体内に吸収しにくくする効果があるので、メタボ予防にも役立ちます！空腹時は真っ先にご飯やお肉に飛びつきたくなりますが、まず食物繊維をお腹に入れることで、空腹からくる早食いを防ぐこともできますね。

オススメの順番

副菜・汁物 → 主菜 → 主食



前菜から汁物、主菜、主食の順番に出てくるコース料理は、理にかなっているんですね！

5. 甘味飲料の摂り過ぎに注意

甘いジュース、スポーツ飲料、炭酸飲料、乳酸系飲料などの清涼飲料水には想像以上に砂糖が含まれています。

水に溶けた糖は体への吸収が早く、急激に血糖値を上げるため膵臓に大きな負担をかけるだけでなく肥満の原因にも。

例えばスポーツ飲料は、重労働やスポーツをする際に飲む分には良いのですが、運動量も少なく汗もあまりかかない人が日常的に飲み過ぎるのは好ましくありません。

これからの暑い季節、喉が渇いて水分補給をする機会が増えます。清涼飲料水の美味しさと甘さの裏には沢山の糖分が隠れていることを忘れないでください。

＼ 知っていますか？ ／

ペットボトル症候群

炭酸飲料や清涼飲料水の多飲により、吸収の早い糖類が高血糖状態をまねくことをいいます。

血糖値が上昇すると喉が渇くため、さらに清涼飲料水を飲むという悪循環に陥り、重度の場合は昏睡状態に陥ることも。

夏は清涼感を求め、大人も子供も炭酸飲料や清涼飲料水を飲むことが増えるため、飲み過ぎには要注意です！

飲料水に含まれる糖分の目安

スティックシュガー（1本3g）に換算

炭酸飲料（500mℓ）	18本
スポーツ飲料（500mℓ）	8〜11本
砂糖入り缶コーヒー（190mℓ）	4本
乳酸系飲料（65mℓ）	4本

最近では子供の生活習慣病も増加しています。ヒトの味覚は3歳までの食習慣に左右されると言われています。お子さんの将来の健康のためにも、甘い飲料の飲み過ぎには十分注意したいものです。

＼ ちょこっとメモ ／

カフェメニューにある主要ドリンクのカロリー

ブラックコーヒー

S：7 kcal / M：9 kcal
L：13 kcal

アイスカフェ・ラテ

S：86 kcal / M：110 kcal
L：135 kcal

アイスカフェ・モカ

S：202 kcal / M：260 kcal
L：320 kcal

※カフェモカにホイップクリームをトッピングすると…
S：282 kcal / M：340 kcal
L：400 kcal

シェイク系のドリンク

バニラ
S：220 kcal / M～L：340 kcal
チョコレート
S：230 kcal / M～L：350 kcal

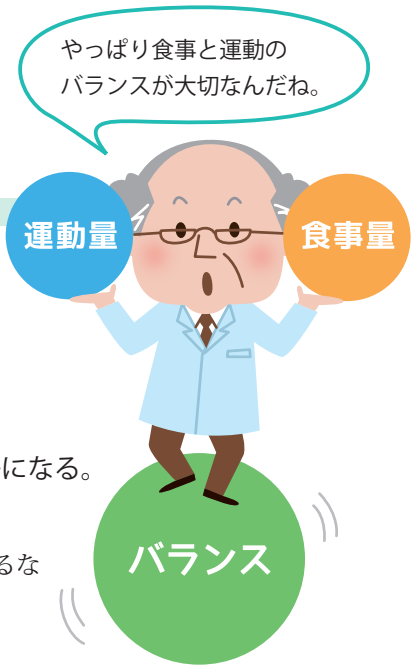
ご飯普通盛り (150g)1杯のカロリーは 240kcal

カロリーで見ると、カフェ・モカのMサイズ以上は、ご飯1杯以上を食べるのと同じになります。肥満や血糖値が気になる方は、やはりブラックコーヒーやアイスティーなどがお勧めですね。

※カロリーは一般的なおよその数値です。詳細は店舗によって様々であることをご了承ください。

運 動

運動習慣を作りましょう



運動の利点

1. 肥満の改善・予防に繋がる。
2. エネルギー源として血糖を使うため、血糖値が下がる。
3. インスリンの効果が高くなり、血糖コントロールが良好になる。

空いた時間に５～１０分程度でも運動をすれば効果はありますが、より効果を期待するならば、１日１５～３０分、週に２日は行いたいものです。

おすすめの運動

血糖や脂肪を効率よく燃焼させることができる“有酸素運動”です。
（ウォーキング、ゆっくりめのジョギング、サイクリング、水泳など）

日常生活で歩く機会を増やしましょう

運動するなら簡単・手軽なウォーキング！

ウォーキングは、いつでも、どこでも、一人でもできる最も身近な運動です。今より 1500 歩（約 15 分）多く歩くことから始め、徐々に増やして 1 日 1 万歩を目指しましょう。

CHECK! 歩幅を変えるだけで体重が落ちる！

歩幅を意識して大きくしてみましょう。歩幅を 10~20cm 広げると歩く速度が速くなり、身体活動量がアップします。

忙しくても実践できる運動習慣

自宅から駅まで速歩で

ゆっくり歩くよりも運動効果が高いので、できるだけ速歩で。

公共交通機関では、立つ

30 分以内の乗車ならば、立ちましょう。

家事で体を動かす

掃除や庭の手入れなどは歩くよりも運動効果が大。

階段を使う

上りならば速歩の 2 倍の効果が期待できます。

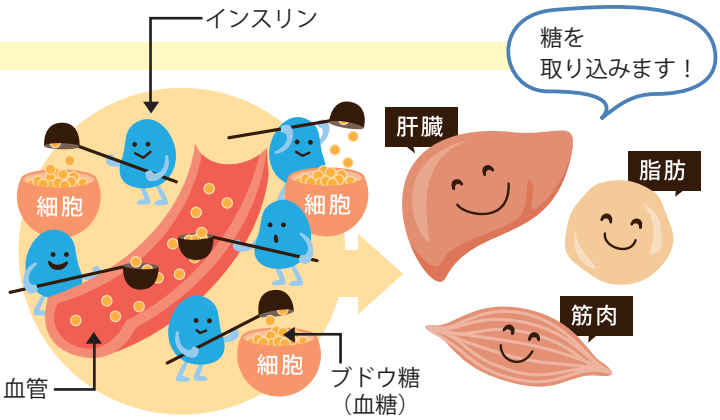
4. 糖尿病の怖さは“合併症”にあり！

血糖値と糖尿病

どうして糖尿病になってしまうのでしょうか。
また、糖尿病になると何が怖いのでしょうか。
血糖値と糖尿病についてもう少し紐解いていきましょう。

1. そもそも“血糖”とは？

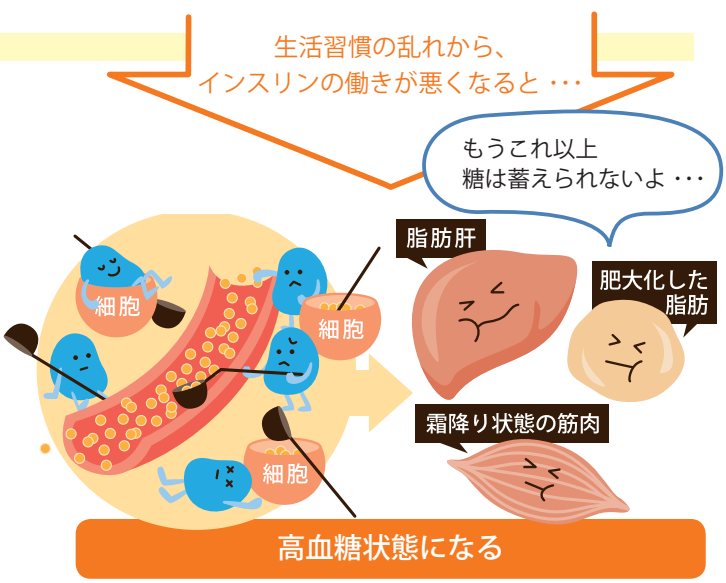
私たちが普段食べているご飯やパン、麺類などの食事には糖質が含まれています。これは、胃などで消化されてブドウ糖となり、血液によって全身に運ばれます。これが血液の中の糖＝“血糖”です。私たちが体を動かしたり脳を働かせるための大切なエネルギー源となります。



2. 血糖値とインスリン

食事を摂ることで、誰しも血糖値は上昇します。そして通常は、すい臓から分泌される“インスリン”というホルモンによって、血糖が全身の細胞へ運ばれ、エネルギー源として利用され、または蓄えられ、血糖値は下がります。こうして血液中の糖の量は一定に保たれているのです。

しかし、インスリンの分泌量が減ったり、インスリンの効き目が弱くなってしまうと、血液中に余分な糖が残っている状態＝“高血糖”状態になってしまいます。その主な原因が、食べ過ぎや運動不足など生活習慣の乱れです。



3.“高血糖”はなぜいけないの？

慢性的に高血糖が続いている状態が糖尿病です。糖尿病は“血管の病気”とも言われており、増えすぎた糖は血管を傷付け、動脈硬化などの血管障害を進行させます。

しかし、はじめは自覚症状がほとんどないため放置してしまいがちです。するとやがて末梢の細い血管からもろくなり、詰まったり破れるなど支障をきたし始め、全身にさまざまな障害が現れます。これが糖尿病合併症の始まりです。　糖尿病の怖さは、まさにこの“合併症”にあります。

糖尿病にはいくつかのタイプがあります

- 1型糖尿病…膵臓のインスリンを作る細胞が破壊され、体内インスリン量が絶対的に足りなくなるもの。
- 2型糖尿病…不摂生な生活習慣によってインスリンの働きが弱くなるもの。
- 主に遺伝子や免疫などに異常が起こるもの
- 妊娠糖尿病

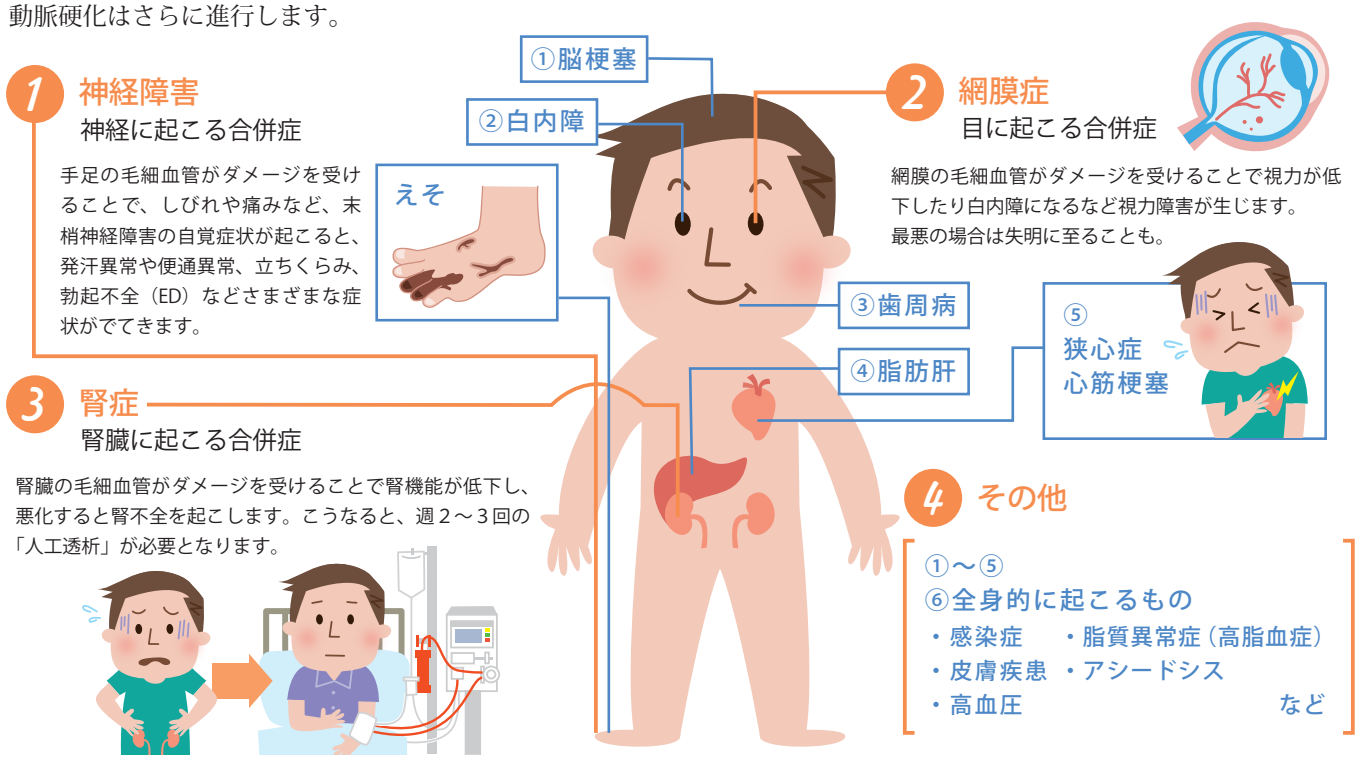
！糖尿病の約95%が生活習慣の乱れを原因とする2型糖尿病です！

4. 怖ろしい糖尿病の三大合併症 ー 神経障害・網膜症・腎症 ー

自覚症状がなく、長い期間をかけて静かに進行するサイレントキラー、“ 糖尿病 ”。

全身のあらゆる部分に様々な合併症を引き起こすことから、「糖尿病は病気のデパート」とも呼ばれるほどです。

健診結果で高血糖だった方は、血圧や脂質にも異状はありませんでしたか？高血圧や脂質異常症、肥満などが重なると動脈硬化はさらに進行します。



皆様！高血糖状態を放っていませんか！？

健診結果で、糖尿病域（空腹時血糖値 126mg/dℓ 以上・HbA1c6.5 以上）と判定された方はすぐに医療機関を受診し、医師と相談して血糖コントロール等の治療を行う必要があります。

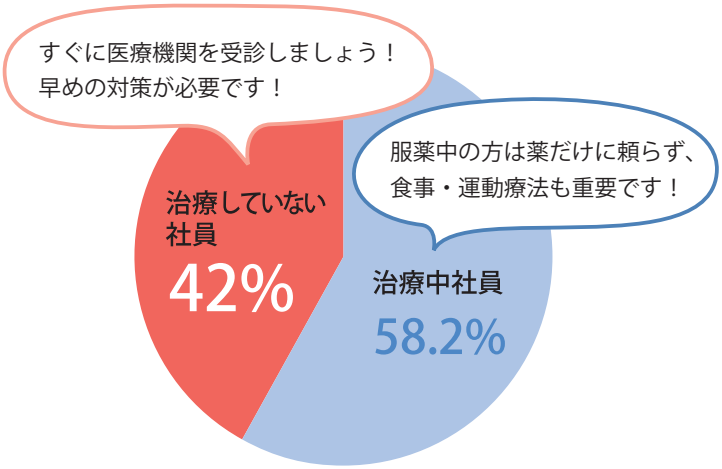
右図をご覧ください。平成 25 年度健診（問診）結果を分析した結果、糖尿病域と判定された社員のうち約半数（42％）の方が、糖尿病域まで達した高血糖状態を放置している可能性があることがわかりました！（※）

糖尿病は、生活習慣を見直すことで予防できる病気です。また、糖尿病になってしまったとしても、生活習慣を改善することで、それ以上悪化することを防いだり、軽快することも可能な病気です。

血糖値が高い方は決して放置せず、医療機関を受診してください！！

栗田グループ社員 糖尿病域血糖値の治療状況（％）

平成 25 年度健診（問診）結果より



※血糖値が糖尿病域の判定が出た方のうち、問診票中「現在インスリン注射または血糖を下げる薬」を「服薬していない」と答えた方を、「高血糖状態を放置している」と想定しています。

CINEMA STREET
シネマストリート

2014年8月8日(金)
全国東宝系ロードショー

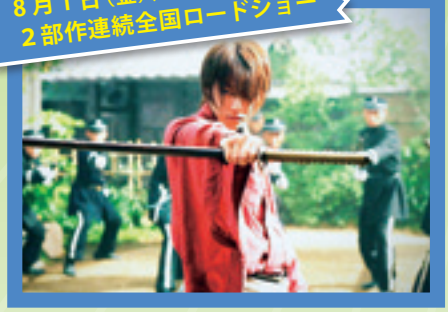
© 2014「STAND BY ME ドラえもん」製作委員会

STAND BY ME ドラえもん

原作：藤子・F・不二雄
監督：八木竜一、山崎 貴
キャスト：水田わさび、大原めぐみ、かかず ゆみ、木村 昴、関 智一

何をやらせても冴えない少年のび太の前に現れたのは、22 世紀から来たのび太の孫の孫セワシと、ネコ型ロボット・ドラえもんだった。
のび太の悲惨な未来を変えるため、お世話係として連れて来られたドラえもんだったが、乗り気じゃない。そこでセワシはドラえもんに＜成し遂げプログラム＞をセットして、のび太を幸せにしない限り、22 世紀に帰れなくしてしまう。
果たして、のび太は幸せになり、ドラえもんは 22 世紀に戻れるのか――

8月1日(金)、9月13日(土)
2部作連続全国ロードショー



©和月伸宏／集英社 ©2014「るろうに剣心 京都大火／伝説の最期」製作委員会

るろうに剣心 京都大火編／伝説の最期編

監督：大友啓史
出演：佐藤 健、武井 咲、伊勢谷友介、青木崇高、蒼井 優、神木隆之介、土屋太鳳、田中 泯、宮沢和史、小澤征悦、江口洋介、藤原竜也
配給：ワーナー・ブラザース映画

激動の幕末を刀 1 本で生き抜いた伝説の人斬り緋村剣心。かつては、人斬り抜刀斎として恐れられていた彼だったが、新時代の訪れとともに穏やかな生活を送っていた。
ある日、内務卿大久保利通から呼び出され、志々雄真実という男を倒して欲しいと頼まれる。剣心の後継者として影の人斬り役を引き継いだその男は、全身に大火傷を負わせた明治政府への復讐を目論んでいた。剣心は逆刃刀を手に、一人で京都へと向かう。

9月13日(土)
全国公開

© Marvel 2014

ガーディアンズ・オブ・ギャラクシー

監督：ジェームス・ガン
製作：ケビン・ファイギ
出演：クリス・プラット、ブラッドリー・クーパー、ヴィン・ディーゼル、ゾーイ・サルダナ、デイブ・バチスタ、ベニチオ・デル・トロ

トレジャーハンターのピーター・クイルは、無限の力を持つと言われるパワー・ストーン“オーブ”を手に入れる。だが、オーブの力に魅せられた悪党たちから狙われ、争奪戦の果てに逮捕され、銀河一危険な刑務所に…。そこでピーターが出会ったのは――天才メカニック“アライグマ”のロケット、“樹木”のグルート、女暗殺者ガモーラ、破壊王ドラックス。利害関係の一致から協力して脱獄した 5 人は、宇宙滅亡をかけた戦いに巻き込まれる。100％勝ち目のない無謀すぎる戦いに、彼らは果たしてどう挑む…？

今年度より、栗田健康保険組合で保健事業を担当することとなりました、管理栄養士の髙見澤恵里と申します。

長寿日本一となった長野県出身です。事実私の地元では、80 歳 90 歳になっても畑仕事をしたり外へ出かけたりと、生き生きと元気に過ごされている方が多く、平均寿命だけでなく“健康寿命”も比較的長い地域です。

長野県は水と空気がとても綺麗な所です。そんな“水”を扱い“環境”を大切にする栗田社員の皆様が、いつまでも健康で楽しい日々を送れますよう、微力ながら全力でサポートさせていただきたいと思っています！

健保内でも健康相談室を設けておりますので、食生活や運動など健康管理でお困りのことがありましたらお気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

〒 164-0001
東京都中野区中野 4-10-1 中野セントラルパークイースト 10 階
TEL：03-6743-6790 ／ E メール：takamizawa@kuritakenpo.or.jp