

2015 5月

# ラベンダー TOPICS

No. 175

発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

## 健康診断



### \*ご自由にお持ち帰りください\*

健康診断とは、診察・検査などにより、病気を早期に発見し、健康維持に役立てるものです。今月は、健康診断の主な検査項目について簡単に説明したいと思います。(各検査項目の基準値に関しては、省略させていただきます)

#### \* 身体測定 \*

身長、体重、腹囲測定。ここからBMI(栄養状態の評価に用いる体格指数)を計算することができます。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} \quad 25 \text{以上} \cdots \text{肥満} \quad 18.5 \text{以下} \cdots \text{痩せ}$$

腹囲(へその高さで測るウエスト周囲径)が、男性は85cm以上、女性は90cm以上あると内臓脂肪型肥満(おなかの内臓のまわりに脂肪がたまるタイプの肥満)。

#### \* 血圧測定 \*

心臓の動きや、血圧循環の様子を知ることができます。心臓が血液を押し出すときに血管壁にかかる圧力が血圧です。血圧の高い人ほど脳卒中や心臓病を発症する危険性が高いことが、これまでの統計調査でも実証されています。

#### \* 血液検査 \*

中性脂肪、LDL・HDLコレステロール値、血糖値、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)などの検査値は、脂質異常症や糖尿病の有無、腎臓や肝臓の機能について調べるための値です。コレステロール値が高くなると、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症などの病気が引き起こされやすくなります。

#### \* 尿検査 \*

尿糖、尿たんぱくなどを検査することで、腎臓、尿路の状態や糖尿病の有無などを調べます。

このほか、胸部や胃のエックス線、心電図、視力、聴力などの検査が行われます。検査値の数値異常が軽度であっても、再検査の指示がある場合は早めに医療機関を受診するようにしましょう。健康維持のためには、まずバランスのとれた食生活と、適度な運動習慣を身につけることも大切です。

### -No.4- あるある おくすり手帳 ミニコラム

医療機関やテレビなどで、お薬手帳に対する意識が高くなっている昨今ですが、その役割は意外と多いことをご存知ですか?このミニコラムでは毎月、お薬手帳に関する様々な疑問や、エピソードをご紹介します!

いつも同じお薬なんです、毎回手帳を出したほうがいいですか?

おくすり手帳を見るとき、お薬の名前はもちろんですが、**処方日**も大切なチェック項目です。お薬をお渡しするとき、処方日から計算して現在も服用しているのか、判断する基準になるためです。また、**いつからいつまでその薬を服用(使用)していたのか**、という記録にもなりますので、その都度新しい記録をつけておくことをおすすめします。



## \*食事を見直そう!\*

生活習慣病の予防や、重症化を抑えるためには、定期的な健康診断とともに食生活に注意を払うことがとても大切です。そこで今月は簡単で分かりやすい『栄養3・3運動』についてご紹介します。『栄養3・3運動』とは、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を簡単に示したもので、[3・3]は3食・3色を意味しています。毎日[朝・昼・夕の3食]と[3色食品群のそろった食事]を摂るよう厚生労働省が勧めているものです。

## 栄養 3\*3 運動

### 3色食品群

#### 赤色の食品

##### 血や肉をつくる食品

- \*肉類  
肉・ハムなど
- \*魚類  
魚・えび・いか・貝・かまぼこなど
- \*卵類  
たまご
- \*大豆・大豆製品  
納豆・豆腐など
- \*牛乳・乳製品  
牛乳・チーズなど

#### 黄色の食品

##### 働く力になる食品

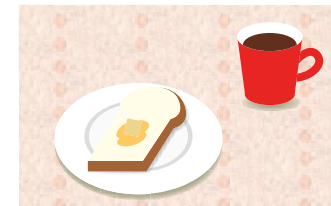
- \*ごはん・パン類  
ごはん・餅・食パンなど
- \*麺類  
そば・うどん・スパゲッティなど
- \*いも類  
じゃがいも・さつまいもなど
- \*油類  
油・バター・マヨネーズなど
- \*砂糖類  
砂糖・ジャム・蜂蜜など

#### 緑色の食品

##### 身体の調子を整える食品

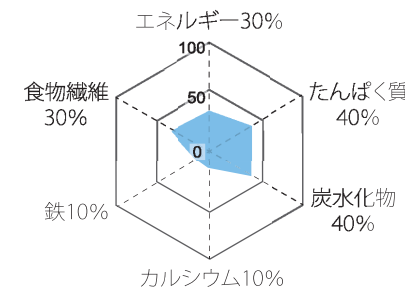
- \*緑黄色野菜  
人参・ほうれん草・かぼちゃなど
- \*その他の野菜  
大根・きゅうり・白菜・なすなど
- \*きのこ類  
しいたけ・しめじなど
- \*海藻類  
のり・わかめなど
- \*果物類  
りんご・みかんなど

例えばこんな朝食では、朝から元気が出ませんね。

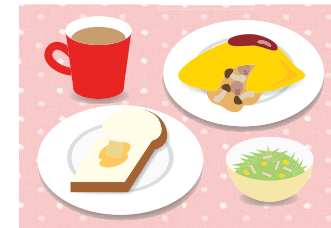


トースト コーヒー  
黄色のグループのみ

1食分の充足率 (20代女性の場合)

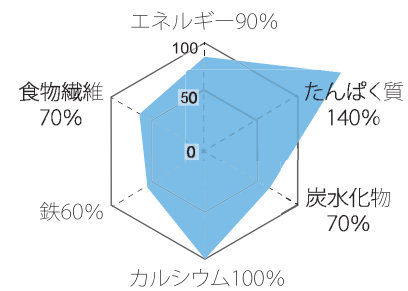


そこで、こう改善!!



トースト カフェオレ  
きのこ入りオムレツ  
コールスローサラダ

赤色 黄色 緑色



朝から活発に動いたり、頭を使うにはエネルギーが必要です。3色を意識した献立にした結果エネルギー量アップ!赤と緑の食品をプラスすることで、各栄養素量が大幅にアップし、バランスの良い食事を摂ることが出来ます。毎日続けなければならないからこそ、シンプルで簡単な『栄養3・3運動』をおすすめします。なかなか目を向けられなかった食生活も、“3食”と“3色”を意識するだけで一新!今日から始めましょう。

食事に関するご相談を、当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。