

第130回

健康のススメ

板東 浩

♪ 風が吹いている 僕はここで生きていく…
信じあえるだろう 想いあえるだろう… ♪

4年に一度の祭典、ロンドン五輪が終了した。連日連夜テレビで応援し、寝不足が続いた人は私だけではあるまい。このたび、我が国が獲得したメダル数は38個と史上最多。いろんな競技で日本選手は予想以上に活躍した。なでし

こジャパンなど日本の素晴らし **「スポーツの真髄へ」** 重要な理念・哲学は、自他共栄、戦う相手を敬い感謝すること。これ

さて、この大きな飛躍にはどんな要因が重なったのか、まずナショナルトレーニングセンターの存在が大きい。国立スポーツ科学センター(JISS)や日本オリンピック委員会(JOC)と協調し、日本のトップアスリートを育ててきた。日本体育協会スポーツ医の筆者は以前から詳細な情報を得て、必ずや本大会ではJapanは大化けすると信じていたのだ。

次に、個人戦より団体戦で僅かな差でメダルを得た競技が少なくない。3位と4位では、選手の人生が天と地ほど違う。基盤には日本人のチームワークやメンバーシップ、利他の精神があるようだ。

観戦していた私は、各国選手が競技に取り組む状況をみながら、日本のスポーツを育てた嘉納治五郎師範の言葉を思い出していた。

これがなければただの格闘に。勝ち負けにこだわらず、人間づくり、社会づくりが目標で、相互理解、フェアプレーの精神へ。

♪ この命よ この一瞬よ 誰かの光になれ… ♪

(医学博士、内科医)



あなたの生活習慣は大丈夫？

保健師だよ！

協会けんぽ
保健師
吉積美代



毎年健診は受けていますか？

今回の健診で結果に問題がなかった人も、異常が見つかった人も、

これからの生活習慣によって健康状態は左右されます。特に大きな異常でなくても、内臓脂肪型肥満に加え、血圧や脂質、血糖が僅かに高い項目が2つ以上あわせもった状態は、動脈硬化が非常に進みやすくなり、心臓病や脳卒中などの発作を起こす危険性が、通常の約36倍も高まります。

メタボとは

Ⓐ内臓脂肪型肥満+Ⓑ高血圧・脂質異常・高血糖
(Ⓑのうち2項目以上該当)

動脈硬化

内臓脂肪から分泌される物質のバランスがくずれ、血栓ができやすくなったりして、動脈硬化が急速に進行する

心臓病(狭心症、心筋梗塞など)
脳卒中(脳出血、脳梗塞)
その他(動脈硬化症、糖尿病合併症など)

そこで、あなたの生活習慣をチェックしてみましょう。

- ☐ お腹いっぱいになるまで食べる
- ☐ 野菜をあまり食べない
- ☐ 魚よりも肉をよく食べる
- ☐ 揚げ物などあぶらっこいものをよく食べる
- ☐ 階段よりも、エスカレータやエレベータを使う
- ☐ 定期的に運動を行っていない
- ☐ 移動には車を使うことが多い
- ☐ お酒をたくさん飲む
- ☐ 喫煙者である
- ☐ ストレスがたまりやすい
- ☐ これといった趣味がない
- ☐ 睡眠不足である



これらはメタボになりやすい生活習慣です。チェックが入った項目の改善を心がけましょう。

次回から、それぞれの項目の改善方法を提案させていただきます。