

# 特定保健指導はあなたの健康づくりを応援します

## 特定保健指導ってどういうことをするの？(Part2)

### 前号のまとめ

#### ◆◆◆Aさん（56歳 女性）の場合◆◆◆

特定健診の結果 ⇒ 空腹時血糖 115mg/dl HbA1c 5.4 ヘモグロビン

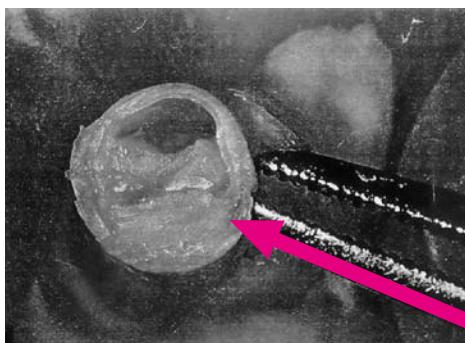
※基準値の空腹時血糖 99mg/dl以下 HbA1c 5.1以下

特定健診の結果、血糖値が高かったAさん。一日に食べる食品基準量を知ったことにより、血糖値が上がる原因の一つが、ご飯と果物の摂り過ぎであることに気付きました。

また、今までの生活を続けていたらどうなってしまうのだろうという疑問を抱きました。

#### 特定保健指導による情報提供

Aさんは、BMIと腹囲が基準値より高いことから、内臓の周りに脂肪がついていること（内臓脂肪の蓄積）が考えられます。内臓に脂肪がついた状態になると、脂肪細胞から血糖や血圧値などを上げる悪い物質が分泌され、高血糖・高血圧等を引き起します。



▲動脈硬化を起こした血管

血糖や血圧値等を高いまま放置しても、自覚症状はありません。しかし、血管では内側の壁が傷つけられ、動脈硬化が始まっています。更に、動脈硬化が進んでもしまうと、心筋梗塞や脳卒中など、健康障害を起こす危険性が高まります。

血管の内側にコレステロール等がついて血液の流れる部分が狭くなっています。

#### Aさんの気付き

内臓の周りに脂肪がついていることも血糖値を上げている原因ですね。私の場合、体重を減らし、ご飯と果物の量に気をつければいいのですね。

#### 特定保健指導による支援

ウォーキング等の軽い運動を20～30分程度行うと、内臓脂肪が減りやすくなりますので、毎日の運動をお勧めします。

また、Aさんの血糖の値は生活習慣を見直すことで改善が期待出来ますので、生活習慣を改善した上で、来年度の健診でその効果を見ていきましょう。

### ◆保健師・管理栄養士からのお願い◆

自分の健康状態を知るためにも、毎年、必ず特定健診を受診しましょう。そして、検査値の異常があった場合、その原因がどこにあるのかと一緒に考え、生活習慣病を予防・悪化を防いでいきましょう。

■問い合わせ先■ 健康推進課（総合保健福祉センター（かがやき）内） ☎ 54-7121