

# 一年の計は元旦にあり



■お問い合わせ  
総合福祉センター「ハピネス」  
保健福祉課 保健・介護グループ  
☎・☆4-3356

皆さん、どのような新年をお迎えでしょうか。

「一年の計は元旦にあり」

新年が来るたびに、よく耳にする言葉ですね。その年の目標は、元旦（1月1日の午前中）に決めるのが良いという意味のようです。今回は、「計る（測る）」をキーワードに健康について考えてみたいと思います。

## ①身長

年齢を重ねる毎に「身長が低くなった」という言葉を耳にします。加齢により、骨と骨の間の軟骨（椎間板）が減ることや、骨密度の低下、筋力の低下による姿勢が原因のようです。猫背にならない正しい姿勢を保つこと、運動等で筋力を保つ

こと、骨粗しょう症予防などが大切です。

骨密度の低下による骨粗しょう症は、女性ホルモンの影響があるため、特に50歳以上の女性に多い病気です。20歳代と比べ、50歳代で身長が1〜2cm、60歳代で2〜3cm、70歳代で3cm以上低くなったという人は、姿勢の悪さや骨粗しょう症に要注意です。

また、喫煙は血行を悪くしてカルシウムの吸収を妨げますし、飲酒は利尿作用で体内にあるカルシウムまで排泄させる可能性がありますので、適量飲酒を心がけましょう。

## ②体重

身長と体重から肥満度（BMI）を出します。BMIは標準でも、

内臓脂肪がある人は注意が必要です。手軽に計測できる健康のバロメーターですので、継続した体重測定をお勧めします。

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

例：160cm、60kgの人  
 $BMI = 60 \div 1.6 \div 1.6 = 23.4$

18.5未満	18.5～25未満	25以上
やせ	標準	肥満

## ③体温

平熱は、どのくらいですか？風邪などをひいて、熱が出たときにしか計らないという人が多いのかも知れません。36.5度〜37度の体温が、最も免疫力を高め理想的と言われています。36.0度未満の体温の低い人もいらつしやいますが、体温が下がる原因にも影響するようです。朝は体温が低いので、朝食をきちんと摂り、午前中からしっかりと体を動かして体温を上げましょう。

## ④水分

汗をかかなくても、呼吸や皮膚などから水分は失われます。冬は、暖房を利用したり空気も乾燥しているため、意識して水やお茶などで水分を補うことが必要です。また、アルコールは、解毒・分解す

## 【1日の水分量の目安】※食事での水分も含む

成人	体重 (kg) × 50ml / 日
高齢者	体重 (kg) × 40ml / 日

例：体重60kgの成人の場合  
 $60\text{kg} \times 50\text{ml} = 3000\text{ml} / \text{日}$ （1日3ℓの水分摂取）

※心臓や腎臓の病気で水分摂取量が制限されている人は、医師の指示に従ってください。

るのに水をたくさん使いますし、カフェインの多い飲み物は、尿量を増やすため水分補給としては適しません。喉が渇いたと感じるときは、すでに体に水分が足りない脱水の症状です。

## ⑤血圧

血圧は、高くても自覚症状のないことが多いため、気がつきません。また、一時的なものだからと軽視する人がとても多いです。血管に高い圧がかかる状態は、血管を傷つけ、動脈硬化を進めていきます。特に高血圧や糖尿病、脂質異常症などがある人については、急激な血圧の上昇が、脳出血や脳梗塞、心筋梗塞等の引き金になり得ますので、日頃の血圧の変動を知っておくことは大切です。



出来るだけ上腕で測定できるタイプの血圧計で2回の測定し、平均値を取るのが望ましいです。血圧計を持っていない人に、血圧計の貸出しをさせていただきますので、ご相談ください。

## 【血圧の分類】※収縮期血圧／拡張期血圧

正常血圧	正常高値血圧	軽症高血圧	中等度高血圧	重症高血圧
130/85未満	130-139/85-89	140-159/90-99	160-179/100-109	180/110以上

## 【家庭血圧の基準値】

正常血圧	高血圧の診断基準
125未満/80未満	135以上/85以上

※糖尿病や腎臓病等で治療している人については、基準が変わります。

## ⑥血糖値、肝機能、コレステロールなど脂質をみる検査、腎機能をみる検査など

これらは、血液検査や尿検査をしないとわかりません。毎年、町が実施している健診や職場等での健康診断、医療機関等で確認できていないでしょうか。確認する機会のない人は、是非、町が実施している健診をご利用ください。

今年一年、体に負担をかけず、体調良く過ごすために、普段、どのようなことに気を付けようか。特に何もしゃいすうか。人は、まず、客観的に自分の体の数値を知って、生活習慣を見直してみませんか？

保健師・栄養士が健康づくりのお手伝いをさせていただきますので、お気軽に声をかけてください。

ハピネス健診	20歳～39歳まで
国保特定健診	40歳以上74歳までの下川町国保加入者
後期高齢者健診	75歳以上

