

## [第 321 回朝食会結果]・・・『経営者の健康管理シリーズ』・・・ 「ライフスタイルと健康チェック」と題して講演いただきました!

### 公的財団法人かながわ健康財団 西村幸子氏をゲストに開催しました

年も押し詰まった 12 月 17 日(火)8 時 15 分より、HOTEL THE KNOT YOKOHAMA「ハート(HART)の間」毎年 12 月は「健康管理シリーズ」として開催しており、今回は公的財団法人かながわ健康財団 西村幸子氏(写真右下)をゲストに「ライフスタイルと健康チェック」と題催して開催しました。健康管理シリーズは、今日まで大脳、歯、胃病変、大腸と続き今回で 12 年目となります。

健康管理シリーズは、経営者・管理者の健康管理の重要性を再認識頂くことを主眼に開催をしております。

加藤会長より、今年 1 年の事業へのご協力にお礼を述べ、年末・年始に体を整えて頂ければとの事で開催しましたのでよろしくお願ひ致します。と挨拶され、事務局より連絡事項を報告し講演に入りました。(以下講演の要旨です)

私共かながわ健康財団は、県の外郭団体で、県としては、今日聞いた話をご自身だけではなく経営者である皆様の口からお伝え頂ければ説得力がありますので社員の皆様にもお伝えいただければ幸いです。お願ひ致します。今日お話し致しますのは基本中の基本です。よくテレビで沢山の情報が流れますが、枝葉を落としてしまいますと案外残るものは少ないです。基本である、食事、運動そして休養、この 3 つに加えて健診についてお話ししたいと思います。

まず、年に一度は必ず定期健康診断を！と書いてあります。今の病気は初期症状が乏しいことが特徴です。徐々に身体に影響を及ぼしていく、脳梗塞とか心筋梗塞、がん、などがメインの病気になっていますので、元気な時こそ、健診を受けることが必要です。

最近腹囲を健診で測ると思います。これは、よく「糖尿病というのは甘いものが好きだからなるのでしょうか？」と聞かれるのですが、そうではなくて、エネルギーの摂りすぎで腹囲が大きくなると内臓脂肪から血糖や血圧を高める悪いホルモンが出て、高血圧、高血糖等になるのです。そして、それらが血管を痛め、心筋梗塞などを起こすのです。肥満、高血圧、高血糖、脂質異常の内、1 つの項目が引かかる人は、全く引かからない人の 5 倍、2 個の人は 5.8 倍、3~4 個の人は 35.8 倍心臓疾患に罹りやすい事が分かっていますので、診断を受けるだけでなく生活習慣を改善して頂くことが大事です。

**腹囲が引かった上に、中性脂肪、血圧、血糖、この内 2 つが引かかると、健診の後、特定保健指導が受けられる仕組みになっています。特定保健指導のお知らせが来たら予防に効果的なアドバイスが受けられます！必ず受けてください!**

健診以外に、自分で健康をチェックし易いのは体重です。適正体重の出し方は、自分の身長を m (メートル) になおして、2 乗します。身長 160cm の方は、 $1.6 \times 1.6$ 、それに 22 をかけますが、幅をもたせて 22 ではなく 18.5~25 位までは大丈夫です。この範囲内が理想的と言えます。

これらの病気の予防に大切なポイントとして、まず食事の話です。朝食が大切です。朝食がなぜ大切なのか、脳に必要な栄養素は糖質ですが、午前中に糖質が入らないと午前中の仕事の能率が悪くなります。糖質を取らないと筋肉にある糖を脳に回して何とか午前中を動かします。すると筋肉が細くなってきて、代謝が落ちて太りやすい体質になります。体型を維持するためには朝食を抜くのではなく、朝食を食べることが大事です。

糖質にはお菓子もあれば果物もあります。

炭水化物の糖もあります。極端に云えばお砂糖入りのヨーグルト、バナナ 1 本を食べても取らないよりは良いのですが、血糖が長く維持されるブドウ糖の入った炭水化物を取って頂くとより良いです。朝食はおにぎり、パンだけでも食べてきてほしいという事です。

バランスの良い食事とは、主食(炭水化物)、主菜(タンパク質)、副菜(野菜)この 3 つが揃っていれば合格と言えます。とりあえずこの 3 つが揃っていること



が基本です。次はご自分の食事のタイプをチェックしてみましょう。

A エネルギーの過剰摂取が気になる、B 夕食が遅くなる、C 濃い味付けが気になる、D お酒の飲みすぎが気になる、E 外食やコンビニ弁当が多いタイプ、どのタイプに当てはまるか、チェックしてみましょう

**A エネルギーの過剰摂取が気になるタイプの方へ…和食と洋食(中華も含む)の目安の割合は 2 対 1 です。主食、副菜、野菜の割合は、主食は 1 品、タンパク質も 1 品、野菜は小鉢 2 つとされています。タンパク質は、肉、魚、大豆、卵しかありませんで、偏らないよう、考えながらメニューを選ぶことが大切です。**

野菜、大豆製品も要らないコレステロールを外に出してくれますので、野菜は小鉢 2 つが理想で、野菜も 2 種類あります。淡水野菜と緑黄色野菜。淡水野菜は切っても中身が白い、きゅうり等です。両方を摂ると、より理想的です。

**B 夕食が遅くなる方へ…夕食は、帰って主食、主菜、副菜全てを食べると寝る直前にエネルギー過多になってしまうので、主食、主菜、副菜のどれかを職場で食べて、帰ったら残りを食べるというパターンがおすすです。そして、夜食にお菓子でお腹を満たさないことも大切です。大人のお菓子の目安は 1 日 200kcal です。**

**C 濃い味付けが気になる方へ…日本人は醤油とか味噌の味付けで楽しむタイプですので、WHO は塩分は 5g 以下で良いと言っていますが、日本は女性 7g とか 8g とか文化の配慮でそうになっています。海外に比べますと日本人が血圧の高い方が多いです。濃い味付けが気になるかたは、レモンやお酢の酸味を使う、醤油やソースは小皿にとってつけて食べる方法も必要です。野菜や果物は塩分を出してくれるのでお勧めですが、果物は果糖の摂りすぎにならないよう 200 を目安にすると良いです。**

調理方法も、焼く、なま、揚げる、煮る、の 4 つがありますので、塩分、エネルギーの摂りすぎを防ぐために調理方法も偏らず回していくことも大切です。

**D お酒の飲みすぎが気になる方へ…お酒も適量が大事で意識して意識して頂くことが大切です。**

**E 外食やコンビニ弁当が多い外食やコンビニのお弁当が多い方へ…味付けは基本、濃いので、添えつけや円卓の調味料は使わない、血圧高めの方は塩分表示もチェック！**

(塩分 (g) = Na (mg) × 2.54 ÷ 1000) で出せます。野菜が不足しがちなので、サラダ、お浸しなどを追加！カロリー表示をチェックする習慣をつける事も必要です。

食事は毎日の事ですので、無理すると続きませんので今までお話した中で、これは出来ると思った事を一つでも行なって頂ければと思います。

次に運動ですが、食事や睡眠と違い、しなくても生きていけます。国が進めている 1 日の運動量は、健康な人は 18 歳から 64 歳までは「1 日 60 分」65 歳以上は「1 日 40 分」は動きましょう。60 分は、歩数にすると 6000 歩です。散歩する、出社の時に事務所一周りする、家の掃除を手伝いのも良いです。

更に汗をかくものも 1 週間に 60 分しましょうと言っています。皆様歩く以外の種目ありますか？何か歩く以外の運動にも挑戦していただきたいと思います。

**最後にストレスの話です。ストレスが溜まってから考えるのではなく、自分に合ったストレス解消法を元気な時に考えて、ストレスがたまらないうちからやって自分のメンテナンスをしていく事が大切です！**

ストレスの話です。ストレスは何かと言いますと「変化」全てです。良くストレスと言いますと悪いイメージですが良いストレスもあります。自分の仕事や生活を見回して、今はストレスが溜まっている時期だと思えば、力を抜くというのも解消方法の一つです。是非、力を抜いて頂きたいと思えます。

ストレスは良いことも悪いこともある、それを受け止める自分がある。体調が良ければ難なく乗り切れますが、体調が大きく変わってしまうので、体調を整えることも大事です。

ストレス状態に誰もがなると思いますけれども、これを早く改善したい、そのためにはリラックス、力を抜くと言う事が大切です。

オンとオフがすごく大事です。後はサポートです。自分の話を聞いてもらうだけでも良いですので、アドバイスをしてくれなくとも今の状況を聞いてくれる人、家族でも仕事の仲間でも良いで



すので話すこと、聞いてもらうことがストレスの解消に繋がります。

疲れたときの自分の特徴を掴んでおくのも大事です。今どんなストレスを抱えているかという事は、自分分かりますが、抱え過ぎたらどんな症状が自分から出てくるのかとすることを自分の特徴として知っておくことも大事です。

一般的なストレスチェックを数字で表すものがあります。

**【ストレスチェック】 最近 1 週間でこの様なことはありましたか？**

- |                             |       |        |
|-----------------------------|-------|--------|
| ①毎日の生活に充実感がない               | 1. はい | 2. いいえ |
| ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった  | 1. はい | 2. いいえ |
| ③以前は楽に出来ていたことが今ではおっくうに感じられる | 1. はい | 2. いいえ |
| ④自分が役に立つ人間だと思えない            | 1. はい | 2. いいえ |
| ⑤わけもなく疲れたような感じがする           | 1. はい | 2. いいえ |

※ 2 つ以上「はい」の場合に心の疲れが蓄積の可能性あります。

ストレスが溜まってから考えるのではなく、自分に合ったストレス解消法を元気な時に考えて、ストレスが溜まらないうちからやって、自分のメンテナンスをしていく事が大切です。ストレス解消法は 100 人 100 様ですので自分に合ったものを選んで頂く事が大事です。

ストレス解消法で時間もかかるお金もかかる、季節限定のものでと、日々変化の連続ですので、解消されにくい。5 分でも出来る方法を見つけたほうが良く、ちょっと出来るものを自分の身近に用意しておくことが大事です。このリラックスによって力を抜くことによって、自分を客観視し、解決方法も見出しやすくなるのです。

**お薦めのリラックス方法マインドフルネスと言うのがあります。瞑想の一種で、今の自分が感じている事、とにかく、解釈や判断無しに、今に焦点を当てます！**

忙しい毎日の中、ペースを落したり、物事をよく感じようとするのは難しい、耳をすませたり、見たり、嗅いだり、味わったりという全部の感覚を使ってあなたの周りに起きていることを感じ取ることをやってみましょう。例えば、大好きなものを食べている時、その食べ物の香りを嗅いだり、味わったりして本当に楽しむ時間を取ってみましょう。

呼吸に注目してみましょう。ネガティブな時、座って深呼吸したり、目を閉じてみましょう。あなたの呼吸、体の中に入ったり出たりしている呼吸のみを感じ集中します。たとえ 1 分でもできます。(1 分間全員目を閉じておこなう)

歩きながらでも 3m~6m の場所を見つけてゆっくりと歩いてみる。立っている感覚やバランスを意識しながら、今、自分が居ることに焦点をあてます。折返し歩き続けます。行き詰まった時に歩いてみるだけでも何か良いアイデアが生まれるかもしれません。

力を抜く最大の方法は寝ることです。年齢毎の必要睡眠時間ですが 45 歳ですと 6.5 時間、60 歳代以上大体 6 時間位必要と言われます。

アジア人は短時間睡眠を自慢する風潮があるといわれます。寝ている間に、要らない情報を捨てて、要る情報を残す作業をしていますので、しっかりと休養をとって疲れを取らないと、仕事の能率も悪くなります。



短時間睡眠を自慢するよりも睡眠を良く取って仕事の能率で自慢したほうが良いのです。

休日にやたらと睡眠時間が長くなるのは、平日の睡眠時間が足りていない証拠です。

朝起きた時、気持ちよく起きられる、これは良い睡眠だと思います。

短時間睡眠で如何に能率よく睡眠を摂るかということをよく言いますが、まずは睡眠時間の確保が大事です。

さらに質の高い睡眠と言う

ならば、就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物。これらはリラックスしそうですが、実は反対なのです。

お酒は寝付きは良いのですが、飲むと覚醒も早いのでお酒は解決になりません。寝るギリギリまでのスマートフォン、インターネットも睡眠を妨げます。身体が温まっているほうが寝付きやすいため、お風呂に入るのも良いと思います。30分位の昼寝もお勧めです有効です。

良く寝るためには朝起きる時間も大事です。朝起きてから16時間後位には眠れるようになっておりますので、熟睡したいなら朝起きる時間を遅くしない事が大事です。

気をつけて頂きたいのは、激しい「いびき」と「呼吸停止」を繰り返す無呼吸症候群というのがあります。家族に「いびき」が激しいよとか言われたら、無呼吸症候群の可能性があるので、外来で早く診てもらふ事が必要です。一見、他人から見るといびきもかいて、とても良く寝ているように見えますが、本人は全然寝られておりません。朝起きてても眠い、仕事場に行っても眠いという問題になり得ます。

気になる事があって眠れない、人間ですからそんな事はあります。ただ、2週間も続くと脳は休めず、疲れが溜まってきますので、最近は薬局で睡眠剤も売っていますので試して使ってみるのも良いかもしれません。それでも改善しない場合は、早めに内科医でも良いですし、専門家に相談してみてください。気をつけてほしいのはお酒を使っての睡眠は止めて頂きたい、くせになってしまいます。睡眠薬は眠れるリズムをつくるためにあるのであり、リズムがつかれたら薬を飲むことはやめることができます。一方、お酒はやめにくいです。薬を使って安全に不眠症を治していくことが必要です。

健康習慣を始めるコツですが、今お話したことをすべては出来ませんので、自分が出来ると思うことを一つでも良いですので始めて頂ければと思います。

日本人は真面目ですので高い目標を立てますが3日もたない。限りなく低い目標を立て続けるほうが現実的です。①目標を高くしない。②目標に数字を使う。③思わずやってしまう環境をつくる。④宣言する。⑤誰かの協力を得る。などがポイントです。簡単なことを続けることが大切です。

