

いつもあなたのそばに・・・おひさま薬局です

TEL 589-5701

大雪が降ったり、冷たい風が吹いたり、でも日差しは春の香りです。おひさま薬局は皆さんにとって待ち遠しい春の日差しのような薬局になりたいと思います。



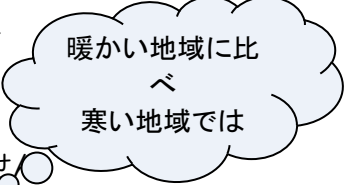
今回は、健康診断の中の身体検査について、お話ししましょう。

身長) 靴、靴下を脱ぎ、背、臀部、かかとを身長計の柱に接するように直立します。両腕を身体の横に垂れ下げ、頭部はやや顎をひいて保ち測定します。なお、高齢者などで背中が湾曲していたり、身体に不自由があったりして、測定に負担や危険を伴う場合は測らないこともあります。また身長は測定記録が整備されている場合は2~3年に1回の測定でも大丈夫です。



判明する病気 **身長**の割に**体重が多い**、いわゆる「**太りすぎ**」の人は**高血圧や高中性脂肪血症、高尿酸血症、脂肪肝、糖尿病、心臓疾患、胆石症、痛風などを疑うことができます**。逆に**痩せすぎ**の人は**栄養不**や**甲状腺亢進症、免疫力低下などが起こりやすく、痩せすぎは寿命を縮めるというデータもあります**。

身長が伸びる要因 **睡眠**：骨を伸ばす成長ホルモンは、睡眠時に多く分泌されます。そのため成長期の睡眠不足は身長の伸びを抑える可能性があります。



食事：カルシウムの摂取は骨の成長を助けますが、摂取できるカルシウムの量は

決まっており、身長の伸びにどう関与するかは明確ではありません。

身長を伸ばすには蛋白質が重要で、肉の消費量に伴って身長の伸び率も増加してきました。

遺伝：遺伝的要素も強く両親の背が高い場合には、背の低い子供が生まれにくいです。

体重) 体重計の測定台に乗り、その中央に静止して軽量します。着衣のまま測定する時には測定値から衣服の重量(約1kg)を差し引きます。

判明する病気 基本的には身長と同じですが、ダイエットをしていないにも関わらず急激に体重が減っている場合**重い病気を患っている可能性もあります**。この場合は他の項目で異常値が発見されることも多いのですが**異常がなくても専門医に診てもらうように**しましょう



日本人の体重は増加傾向 食生活の欧米化で40歳以上では**内臓脂肪型の肥満に高血糖、高血圧、高脂血症などが組み合わさったメタボリック症候群のかたが増えていま**

体格指数 (BMI) BMI=体重 (Kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)

肥満度を測定する方法で身長と体重のバランスをチェックして外見の肥満度を測定 18.5~25が正常範囲で、最も健康的かつ病気になりにくいとされるBMIは22です。

(ちなみにアメリカではBMI=25が標準とされ、30以上で肥満とされるそうです)

しかし、内臓についている脂肪、隠れ肥満は体格指数 (BMI) の数値には現れません。隠れ肥満はメタボリック症候群になりやすいので BMI だけでなく、体脂肪を計測する必要があります・・・そこで腹囲を測ることが大切です

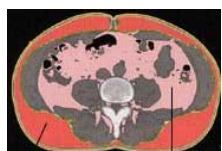
腹囲) 力を抜いて立ち、へその高さで測定します。両足をそろえ、両腕は身体の横に垂れ下げて、お腹に力が入らないようにしてください。計測される人の正面に立った測定者が巻き尺を腹部に直接当て、水平にきちくと巻かれている状態で、普通の呼吸をし、その終わりに目盛りを0、5cmの単位まで読み取ります。この際、腹部を覗き込まないように注意してください。また、測定前の2時間は飲食を避けましょう



基準値 日本人の腹囲の基準値は男性85cm、女性90cmで、腹囲の値がそれ以上で、さらに脂質や血圧 血糖値のうち2項目以上が基準値を超えていると「メタボリックシンドローム」と判定されます

内臓脂肪と皮下脂肪：運動や食事制限で体脂肪は落とすことができます。有酸素運動が有効です。

内臓脂肪) 内臓のまわりにつく脂肪で、身体の中に隠れた体脂肪です。血行の良い内臓の周りがあるので蓄積されるのも早いのですが、分解されるのも早いという性質を持っています。内臓脂肪型肥満は生活習慣病を起こしやすい危険な肥満です。内臓脂肪から分泌されたホルモンはすぐに肝臓に入って行き、肝臓が行っている糖や脂質の代謝に悪い影響を与えます。



皮下脂肪) 皮膚の下にある皮下組織というところにつく脂肪で、体表面に近い部分にある「つま

める脂肪」生活習慣病の原因にはなりにくいけれど、骨格に負担をかけるということでは健康上の問題になります

足

;

は
で

レ
ル

ル

