

健やかな暮らしのために **すてっぷ**

STEP

Take
free

RENEWAL

リニューアル



特集

病気予防の鍵は

生活習慣

遠州病院 内分泌内科

健康をつくる
情報誌

2025. **4**

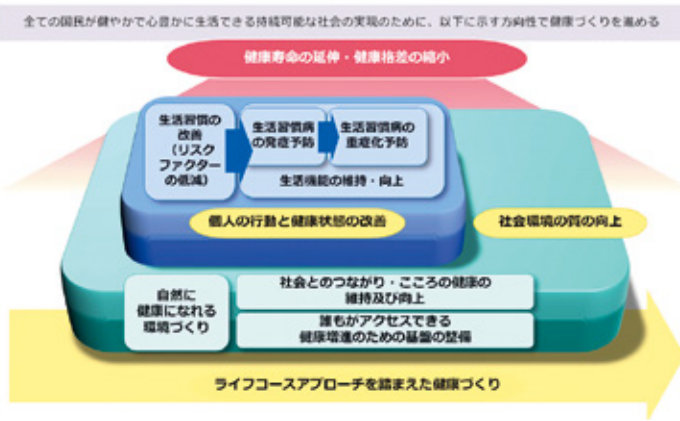
特集 病気の鍵は生活習慣

今回は、健康で長生きするために知っておきたい生活習慣病についてご紹介します。

生活習慣病とは

厚生労働省が国民の健康づくりを社会全体で推進するために提唱している健康日本21(第三次)(図1)では、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」、「休養・睡眠」、「飲酒」、「喫煙」、「歯・口腔の健康」の6つの面から個人の行動を見直すことで発症や重症化を予防できる病気を生活習慣病と位置付けてい

図1：健康日本21(第三次)の概念図
健康日本21(第三次)推進のための説明資料より引用



ます。そのため、健康日本21(第三次)で具体的に提示されている、がん(悪性新生物)、循環器病、糖尿病、COPDといった病気に限らず、食事や運動習慣と関連のある脂質異常症や高尿酸血症、肥満症や、喫煙や歯・口腔の環境と関連のある慢性気管支炎や歯周病、飲酒と関連のあるアルコール性肝疾患も生活習慣病に含まれます。

食事・運動と生活習慣病

生活習慣病の中で、特に食事や運動習慣と関連の深い病気は、肥満症、脂質異常症、糖尿病です。

肥満症は、国によって基準は異なるものの、日本では体重[kg]÷身長[m]²で計算されるBMI(Body Mass Index・体格指数)が25以上で、①糖尿病や脂質異常症、高尿酸血症、高血圧、冠動脈疾患、脳血管疾患、非アルコール性脂肪肝、月経異常、閉塞性睡眠時無呼吸症候群、変形性関節症、肥満関連腎臓病といった肥満に

起因する健康障害を有する場合

②ウエスト周囲長により内臓脂肪蓄積を疑われ、腹部CT検査で健康障害併発の高リスクである内臓脂肪型肥満と確定された場合

のいずれかで診断されます。

このように、肥満は生活習慣病を含むさまざまな健康障害のリスク因子であり、肥満とならないような食事・運動習慣を心がけることは、生活習慣病の予防へ繋がります。

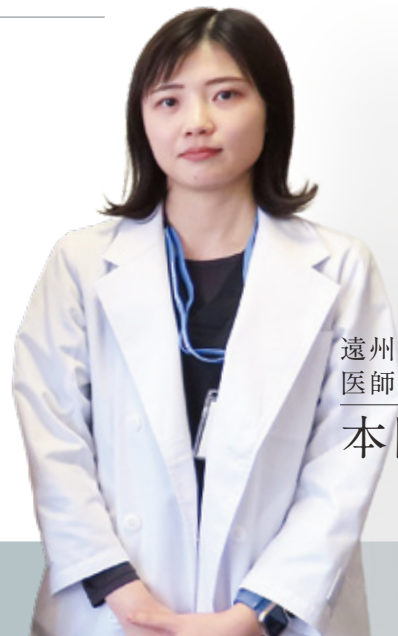
糖尿病と脂質異常症

次に糖尿病と脂質異常症についてご説明します。健康診断の血液検査で、血糖値やHbA1c、コレステロールや中性脂肪の値が高いと言われたことはありませんか。これらの検査項目は、糖尿病の前段階である耐糖能異常、脂質異常症を見つげるために測定されます。

耐糖能異常を有している場合、「血糖値スパイク」と呼ばれる血糖値が食後に急激に上昇する現象が見られます。

しかし、食事による血糖値や中性脂肪の変動をなくすため、健康診断の採血は空腹時に行われます。そのため「血糖値スパイク」は健康診断の血糖値の結果だけでは気付くことができません。そこで必須なのがHbA1cの値です。HbA1cは過去約3ヶ月の血糖値の平均を表す項目であるため、食後に血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」が継続的に起こっていれば、HbA1cは基準値よりも高い値を示すことになり、耐糖能異常の存在に気付くことができます。

脂質異常症は、動脈硬化のリスク



遠州病院 内分泌内科 医師 本間 新奈

図2：久山町スコアによる動脈硬化性疾患発症予測モデル（上）とリスク区分別脂質管理目標値（下）
動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2022年版より引用

①性別	ポイント	④血清LDL-C	ポイント	ポイント合計	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳
女性	0	<120 mg/dL	0	0	<1.0%	<1.0%	1.7%	3.4%
男性	7	120~139 mg/dL	1	1	<1.0%	<1.0%	1.9%	3.9%
		140~159 mg/dL	2	2	<1.0%	1.1%	2.2%	4.5%
		160 mg/dL~	3	3	<1.0%	1.3%	2.6%	5.2%
②収縮期血圧	ポイント	⑤血清HDL-C	ポイント	4	<1.0%	1.4%	3.4%	6.9%
<120 mmHg	0	60 mg/dL~	0	5	<1.0%	1.7%	3.9%	7.9%
120~129 mmHg	1	40~59 mg/dL	1	6	<1.0%	1.9%	4.5%	9.1%
130~139 mmHg	2	<40 mg/dL	2	7	1.1%	2.2%	5.2%	10.4%
140~159 mmHg	3			8	1.3%	2.6%	6.0%	11.9%
160 mmHg~	4			9	1.4%	3.0%	6.9%	13.6%
③糖尿病有病(糖尿病は含まない)	ポイント	⑥喫煙	ポイント	10	1.7%	3.4%	7.9%	15.5%
なし	0	あり	2	11	1.9%	3.9%	9.1%	17.7%
あり	1			12	2.7%	4.5%	10.4%	20.2%
				13	2.6%	5.2%	11.9%	22.9%
				14	3.0%	6.0%	13.6%	25.9%
				15	3.4%	6.9%	15.5%	29.3%
				16	3.9%	7.9%	17.7%	33.0%
				17	3.5%	9.1%	20.2%	37.0%
				18	5.2%	10.4%	22.9%	41.1%
				19				

注1：過去喫煙者は⑥喫煙はなしとする。

①~⑥のポイント合計

右表のポイント合計より年齢層別の絶対リスクを推計する。

治療方針の原則	管理区分	脂質管理目標値 (mg/dL)			
		LDL-C	Non-HDL-C	TG	HDL-C
一次予防 まず生活習慣の改善を行った後薬物療法の適用を考慮する	低リスク	<160	<190	<150 (空腹時) *** <175 (随時)	≥40
	中リスク	<140	<170		
	高リスク	<120 <100*	<150 <130*		
二次予防 生活習慣の是正とともに薬物治療を考慮する	冠動脈疾患またはアテローム血性性脳梗塞(明らかなアテローム****を伴うその他の脳梗塞を含む)の既往	<100 <70**	<130 <100**		

- * 糖尿病において、PAD、細小血管症(網膜症、腎症、神経障害)合併時、または喫煙ありの場合に考慮する。(第3章5.2参照)
- ** 「急性冠症候群」、「家族性高コレステロール血症」、「糖尿病」、「冠動脈疾患とアテローム血性性脳梗塞(明らかなアテロームを伴うその他の脳梗塞を含む)」の4病態のいずれかを合併する場合に考慮する。
- *** 一次予防における管理目標達成の手段は非薬物療法が基本であるが、いずれの管理区分においてもLDL-Cが180 mg/dL以上の場合は薬物治療を考慮する。家族性高コレステロール血症の可能性も念頭に置いておく。(第4章参照)
- **** 10時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。それ以外の条件を「随時」とする。
- ***** 頭蓋内外動脈の50%以上の狭窄、または弓部大動脈粥腫(最大肥厚4 mm以上)

とされているLDLコレステロールが140 mg / dL以上、中性脂肪が150 mg / dL以上、HDLコレステロールが40 mg / dL未満(男性)、50 mg / dL(女性) *1のいずれかで診断されます。この中でまずはLDLコレステロールに対する治療が優先されますが、LDLコレステロールが140 mg / dL以上

から治療を開始するのではなく、他の動脈硬化性疾患リスクを考慮して治療の可否を判断します。日本人の10年間の動脈硬化性疾患発症リスクを予測するモデルとして久山町研究によるスコアがあり、それに応じたりスク区分に沿って治療目標を決定します(図2)。

治療が必要であると判断されたら、まずは食事・運動の指導を行います。

その後もLDLコレステロールが目標値に届かなかった場合、薬物治療を開始することになります。

肥満症、糖尿病、脂質

異常症にならないための

食習慣

生活習慣病は食事と運動の両方に関連が深いですが、ここでは食事の方に焦点を当てます。みなさんは食事を見直すとき、まず1日何kcalまで食べる量を減らすと考えるのではないのでしょうか。しかし、食事の量を制限するよりも大切なことは、食事する時間と食事の内容に気をつけることです。1日トータルで同じカロリーの食事を摂取しても、時間と内容に注意すれば太りません。

食事により得たカロリーは身体を動かすことでエネルギーとして消費されます。寝るまでの時間が長い朝食に多くの食事をとり、昼食、夕食の順で食事量を減らすことで、カロリーを蓄えることなく消費できます。

エネルギーとして消費するためには、細胞による代謝という機能が欠かせません。細胞に朝であることを認識させ代謝機能をしつかりと働かせるために、朝食ではパンやお米といった炭水化物だけでなく、ヨーグルト、卵、魚、肉、かまぼこといったタンパク質、漬物やお味噌汁といった塩分の多いもの、コーヒーやお茶といったカフェインを多く含むものを摂取*2するようにはしましょう。

自身の生活を見直すことで発症や重症化の予防ができる生活習慣病ですが、脳卒中や心筋梗塞といった大きな病気を患うまでなかなか意識を向けることができない方が多いと思います。しかし、生活習慣病を防ぐために整った生活を送ることは、生活習慣病だけでなくすべての病気に罹りにくい健康的な身体の形成へ繋がります。元氣な一生を送るため、今一度ご自身の生活を整理してみてください。

おわりに

自身を元氣に保つためには、生活習慣病を防ぐために整った生活を送ることは、生活習慣病だけでなくすべての病気に罹りにくい健康的な身体の形成へ繋がります。元氣な一生を送るため、今一度ご自身の生活を整理してみてください。

*1 Lancet. 2014 Aug 16;384(9943):1107-117.
大池秀明. 人生を変える最強の食事習慣. 農林統計協会, 2021

おうちde 体操 At-Home Exercise!

遠州病院リハビリテーション科では1年間に渡り、簡単に実践できる運動と健康をテーマにした連載企画をスタートします。皆さんも是非一緒に実践してみてください！

“ながら体操”を一緒にやってみましょう！

遠州病院リハビリテーション科
技師長 山下裕太郎



運動が「面倒くさい」・・・
そんなあなたへ！

運動は、心疾患や高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、がんの予防に役立ち、メンタルヘルスや思考力の向上にも効果があるとされています。しかし、近年は家事や仕事の自動化により身体活動量が減少し、運動不足の人が増えています。「忙しい」「面倒くさい」といった理由で運動を避ける人も多く、約6割がそう感じているという調査結果もあります。

そのため、日常生活の中で無理なく取り入れられる「ながら体操」がおすすです。まずは簡単な動きから始め、少しずつ習慣化していきましょう。

case
01

立ち作業をしながら体操

無理のない範囲で軽く疲れる程度行ってみましょう。立ち作業をしているときに、毎日少しずつ継続しましょう。

効果

- ☑ ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれ、足の血流改善につながる
- ☑ 足首の安定性を高め、捻挫やケガ、転倒の予防につながる

case
02

座りながら体操

両足や腹筋が軽く疲れる程度行いましょう。テレビを見ながら、本を読みながら・・・気軽に取り組んでみてくださいね！



- 効果
- ☑ 大ももの内側、お尻、腹筋が鍛えられる
 - ☑ 同じ姿勢で座り続けることによる腰痛を防ぐ
 - ☑ 正しい座位姿勢の維持に役立ち、体幹の強化につながる

まとめ

日常生活の中で、無理なく取り入れられる運動を習慣化することが健康維持につながります。「時間がない」「面倒くさい」と感じている方も、まずは【ながら体操】から始めてみましょう！



足をクロスさせるように動かし、ゆっくりと左右を組み替える

気になるアレコレ

病院に聞いてみました

家族が花粉症に悩んでいます。
家庭での注意などを知りたいです。



正しい知識で
花粉対策!

回答者
清水厚生病院
健康管理課 保健師
眞野 弘美



花粉症は、アレルギー症状のひとつです。

花粉が体内に入ると異物と認識し、排除するための物質が作られます。これが抗体と呼ばれるものです。何年も繰り返し花粉が体内にはいることで抗体が蓄積し、ある程度の量を超えるとくしゃみや鼻水、目のかゆみなどの症状が現れ、花粉症を発症します。
最も多い原因はスギ花粉で、ヒノキの花粉症も併発する場合があります。

花粉症の対策

花粉症の対策として、まずは花粉を避けることが重要です。気象予報などで花粉の飛散情報を確認できますので、多い日は外出を避けたり、マスクや眼鏡を使用したりして体内に花粉が入らないようにしましょう。また、外出後は洋服を払ってから入る、手洗いうがいをを行う、洗濯物や布団の外干しを避けることも有効です。

重症化を防ぐために

多く飛散する前に薬物治療を開始することで重症化を防ぐことができます。症状に合わせた内服薬や点眼、点鼻薬の他に免疫療法とよばれるものもあります。体内に少量ずつ原因となる物質を取り込むことで、アレルギー反応がおこりにくくなるよう耐性をつける治療方法です。市販の薬剤で症状があまり改善されない方は、ぜひ医療機関でご相談ください。

症状の原因を知るには

アレルギー検査を受けると症状の原因を調べることができます。人間ドックのオプションとして実施している場合もございますので、お気軽にお問い合わせください。

今回のテーマは食中毒です

参考文献: さよらの健康 2025年2月 環境省・厚生労働省 花粉症対策リーフレット

JA静岡厚生連では、病気や介護、子育てなどに関するこの相談にお応えする窓口として、各病院・施設に「よろず相談窓口」を設置しております。
ご相談には、看護師やケースワーカーなどの専門職員が対応いたします。 [詳しくはこちら▶](#)

相談
無料





卒業式が行われました

浜松厚生看護専門学校
するが看護専門学校

JA静岡厚生連が運営する2つの看護専門学校で卒業式を行いました。3年間の課程を終えた卒業生は保護者や在校生が見守る中、卒業証書を受け取りました。するが看護専門学校では中田昭子学校長が「理想の看護師になり、目標を持って日々取り組んで欲しい」と激励し、卒業生を代表して3年生の柴山奈那さんが「家族や先生、先輩の支えとクラスの仲間がいたから困難な道も乗り越えることができた」と答辞を述べました。また、3年間を通して優秀な成績を残した学生に対し優秀賞の表彰も行いました。

両校の卒業生は本会の運営する関連病院で、看護師として新たな一歩を踏み出します。



するが看護専門学校

浜松厚生看護専門学校

介護老人保健施設 きよみの里

通所リハビリ
2/3月

各フロアで豆まきを行いました

通所リハビリでは、利用者さんが豆に見立てた新聞紙を鬼役の職員に投げて無病息災を願いました。また、鬼箱に新聞紙の豆を投げてレクリエーションを楽しみました。

3階フロアでは、おやつに職員手作りの「鬼の顔と鬼のパンツの形のクッキー」と「プリン」を出し、入所者さんと一緒に節分を楽しみました。



2/25火

介護教室

きよみの里では、利用している家族の方と地域の方を対象に介護教室を開催しています。今回は、言語聴覚士が嚥下機能について、管理栄養士がきよみの里での食事について話をしました。

きよみの里で提供しているミキサー食、ムース食を試食したり、グループに分かれ座談会を行ったりしました。



SNS 各種
やっています!

Instagram



Facebook



YouTube



最新情報更新中!
ぜひチェックしてみてください!

中伊豆温泉病院

2/12

院内「にぎわいモール」で「地場産品」販売

毎月1回、JA女性部が運営する地場産品の販売会を行っています。野菜の高騰が続く中、産地直売の新鮮でお値打ち価格の野菜が並びます。

今回は、地元農家さんのこだわりが育む聖護院大根、さつまいも、里芋、白菜、パセリ、わさび加工品を販売しました。



静岡厚生病院

2/13

火災訓練を行いました

静岡市葵消防署の協力のもと、夜間火災を想定した火災訓練を行いました。火災が発生した際の連絡通報・初期消火・入院患者の避難誘導手順を確認。避難誘導では、模擬患者が螺旋スロープやはしご車で避難しました。静岡厚生病院では、年2回以上の消火訓練を行っています。



介護老人保健施設 きよみの里
特別養護老人ホーム いはらの里

2/18

タオルを寄贈していただきました

介護老人保健施設きよみの里と特別養護老人ホームいはらの里は、JAしみず女性部の皆様よりたすけあい運動の一環としてタオルをいただきました。望月和加代女性部長が各施設にお越しいただき、それぞれの施設長が受け取りました。温かいご支援ありがとうございました。



JA 静岡厚生連

2/27

新採用職員全体研修会

静岡県農業会館で新採用職員全体研修会を開催しました。

本会看護学生を除く令和7年4月から入職する62名が参加し、JA静岡厚生連の概要、基本の心得など社会人・医療従事者としての基本マナーを学びました。



外来診療担当医師一覧表

今月は外来診療担当医師一覧表の掲載がございません。
各病院の一覧表は下の2次元コードを読み取るとご覧いただけます。

遠州病院



静岡厚生病院



清水厚生病院



中伊豆温泉病院



Kanhou syokushu
健康食彩
レシピ
今月のテーマ
減塩食

塩分控えめなのにしっかり美味しい♪



イワシ
鰯の香味だれ

調理時間 20分

栄養価 (1人分) カロリー 159kcal
たんぱく質 12.1g
脂質 8.5g
塩分 0.5g

材料 (4人分)

- 鰯(開いた物) ……4尾(240g)
- 片栗粉 ……大さじ2 (18g)
- 油 ……大さじ1 (12g)
- 醤油 ……小さじ2 (12g)
- 酢 ……大さじ2 (30g)
- 砂糖 ……大さじ1 (9g)
- 白ネギ ……15cm (40g)
- 生姜 ……1-2かけ (15g)
- [トッピング用]
- 新タマネギ ……1/4個 (60g)
- 青じそ ……4枚 (4g)

作り方

- 1 白ネギ、生姜はみじん切りにし、◆の調味料と合わせる。
- 2 トッピング用の新タマネギは薄くスライスし、冷水に浸し冷蔵庫で冷やしておく。青じそは細く切る。
- 3 鰯に片栗粉をまぶす。
- 4 熱したフライパンに油を敷き、3をカリッとするまで両面焼く。
- 5 鰯に火が通ったら、お皿に盛り付ける。
- 6 キッチンペーパーでフライパンの油をふきとり、1をフライパンに入れ、軽く火を通す。
- 7 2をざるにあげ、キッチンペーパーで水気を取ったものと青じそをトッピングし、6のたれを上からかけ、完成!

減塩食のススメ!

今年度は、「減塩食」「防災orポリ袋食」「ソフト食」「たんぱく補給食」を月替わりで紹介しています。

今回は「減塩食」。塩分摂取と高血圧には大きな因果関係があり、高血圧は動脈硬化や心筋梗塞などの原因になります。塩味以外の「辛味」や「香り」を補う香辛料や香味野菜を活用しましょう。

JA静岡厚生連 教育指導専任主任
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里



料理のPoint

下味なしでも、最後に香味だれをかける事で、舌で味をしっかりと感じられる一品です。塩分控えめでも、生の生姜を使用することで風味よく、酢の酸味でさっぱりと美味しく食べられます。青じそは香味だれをかけて時間が経つと色が悪くなるため、食べる直前にかけると良いでしょう。

遠州病院 管理栄養士
板倉 楓



過去のすてっぷで紹介したレシピをcookpadで公開しています。右の二次元コードよりアクセスして、ぜひ調理してみてください!▶▶



アンケート

下のアンケートにお答えいただいた方の中から抽選で、農協全国商品券をプレゼント!農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか?
1 病院 2 JA 3 その他()
- Q2 今月号でよかった記事は?
1 表紙 2 特集 3 体操 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は?
- Q4 ご意見・ご感想

応募方法

ハガキで応募

ハガキに必要な事項を記入してお送りください!

OR

アンケートフォームから応募

右の二次元コードを読み取って簡単応募!▶▶▶

《締め切り4月17日(木)》

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。
※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

422-8006
静岡県駿河区
曲金三丁目8番1号
JA静岡厚生連
すてっぷアンケート
4月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答



すてっぷのバックナンバーはこちら♪▶▶▶

