

こんにちは 保健師です

(文・高 佳代子保健師)
今回のテーマは、生活習慣病予防：虚血性心疾患です。

読んで字のごとく

虚血性心疾患：文字どおり、(心臓に栄養を送っている)血管の内側が狭くなった(詰まったりして(動脈硬化)、心臓を動かす血が足りなくなる、生死にかかわる病気です。

今回は、私が最近しみじみ感じた2点を取りあげたいと思います。

太るは一瞬 やせるは一苦労

11月に3日間の健診業務があり、いつもはお弁当ですがこのときは町内のお店で食べました。

「おいしくて、満腹で幸せ☆」と大満喫。夕食は控え

めにしたのですが…。体重を測り「ヒヨエ〜」1kgも増えていました。



その後、いつも以上に野菜中心の食事を心がけ、1週間かけて元に戻しました。

実は安平町国保のデータ(左表)をみると、肥満の割合が道や国よりも高く、さらに要介護認定者における循環器疾患の原因第2位が虚血性心疾患で約45%も占めています。

特定健診受診結果

BMI25以上	安平町	北海道	全国
男性	37.1	35.1	29.5
女性	28.8	23.0	20.2

安平町要介護認定者の疾患状況

	原因疾患	割合(%)
1位	脳血管疾患	45.3
2位	虚血性心疾患	44.8
3位	腎不全	17.0

さらに衝撃なのは、男女とも40代や50代で発症していること！

安平町国保の虚血性心疾患治療状況割合(%)

年代	男性	女性
40歳代	0.7	0.8
50歳代	4.3	1.3
60歳代	10.2	7.4
70歳以上	11.2	14.2

肥満は危険度1:8倍

虚血性心疾患は肥満である場合は、ない場合よりも発症する危険度が1:8倍になり、高血圧、高血糖、高脂血症が重なることでさらに発症率が高くなります。

太りすぎないよう気をつけるには、日々の努力の積み重ねが大事だと実感しました。



性格も関係する!?

もうひとつは「性格」です。欧米の研究で、タイプA行動パターン(競争的、攻撃的、野心的、機敏、性急、猛烈社員型)を持つ人では、持たない人に比べて、虚血性心疾患発症のリスクが高いとの報告があります。

日本人は「調和」を大事にする国民性があることから、全てが当てはまるとは言えませんが、実際に発症された方や健康診査を受診された方の話を聞くと、「当たっているかも!」とひそかに思っています。いつもイライラしたり、すぐストレスを感じる状態が良くないようです。

ストレスを上手に軽減する技を身につけること。

クリスマスに年末年始：と、これからおいしいご飯やお酒の機会に恵まれる時期なので、ぜひ楽しんで気持ちリフレッシュしましょう。た・だ・し、食べすぎ・飲みすぎも回数を重ねると私のようにあつという間に面白くも面白くありません。楽しむときと節制するときのメリハリをつけましょう。

お勧めは、毎日体重計に乗ることです。着替えや入浴時など、習慣の一つに組み込むと苦になりません(食べすぎた日だけは勇気が要ります)。年末年始は上手に楽しみましょうね。

タイプA行動パターン仮説 (6個以上「はい」は要注意!)

1	毎日忙しい生活である。
2	時間に追われている。
3	何事にも競争してしまう。
4	ちょっとしたことでも怒りやすい。
5	仕事や行動に自信がある。
6	何事にも熱中しやすい。
7	何事でもきちんと片付けないと気がすまない。
8	緊張したりイライラしやすい。
9	早口でしゃべる。
10	並んで順番を待つことがイヤである。