

四十歳からの健康づくりが 元気で豊かな老後をつくる

働き盛りの四十歳は人生八十年の折り返し点。ここは、健康の曲がり角でもあります。四十歳を境に、長年の生活習慣が病気となって現れたり、過労死や突然死などの事故に遭ったりする人が多くなっています。こうした病気や事故のリスクを避けて、健康で豊かな人生を全うするには、四十歳からの過ごし方がとても重要です。自分の健康状態に自覚をもち、自分に合った健康づくりを実行しましょう。

年に一度は必ず 健康診断を受けよう

きちんとした健康管理をしていくためには、まず、自分の健康状態を知っておくことです。そのために、年に一度は必ず健康診断を受けましょう。

定期的な健康診断の受診には、二つの意義があります。一つは、がんや糖尿病、高血圧症などの生活習慣病を早期に発見し、早期治療を行えることです。ただし、この検査ですべての病気が発見できるわけではありませんので、健康診断と併

用して、定期的に人間ドックで受診することをお勧めします。もう一つは、自分の健康状態を知ることで、食生活や運動などの生活改善による病気の予防が図れるということです。健康診断は、老人保健法により四十歳以上の国民すべてが受けられることとなっています。会社などの事業所では、労働基準法により、年に一回、定期健康診断を行うことになっていきますので、そうした機会に必ず受診しましょう。

また、自営業や専業主婦など、会社などに所属しない人は、各



市町村が保健センターや保健所、医療機関などで定期的に実施している健康診断を受けることができます。実施日などについては、その都度広報紙などでお知らせしています。詳しくは、市町村の担当課、または保健センターまでお問い合わせください。

自分の健康の 弱点を把握しよう

健康診断を受けたら、その結果をじっくり分析してみよう。あなたの健康の弱点はどこにありますか。

病気として現れていなくても、次のような項目に当てはまるときは、生活習慣病の危険サインです。食事や運動など、日々の生活習慣を見直し、改善していく必要があります。

■太り過ぎ

肥満はあらゆる生活習慣病に関係する危険因子。肥満の最も大きな原因は高カロリー・高脂肪の食事内容で、高血圧や中性脂肪の増加などにかかると、糖尿病や心臓病などにかかるとも、肥満の人に多くなっています。

■コレステロールや
中性脂肪の数値が高い
総コレステロールや中性脂肪が高い場合は動脈硬化の危険サイン。動脈硬化は高血圧を引き起こし、脳出血や脳梗塞、心臓病の原因になります。ただし、二種類のコレステロールのうち、HDLコレステロールは動脈硬化を防ぐ善玉なので、数値が低いほうが問題です。

■血圧が高い

高血圧症の原因は、中性脂肪やコレステロールによる動脈硬化。高血圧症それ自体は、あまり自覚症状がありませんが、脳出血や脳梗塞などの合併症を招く要因になります。

●コレステロール値と中性脂肪値

	正常範囲 (mg/dl)
総コレステロール	150~199 *50歳以上の女性では219
HDLコレステロール値	40以上
中性脂肪	150未満

月瀧村ジュニアリーダー研修

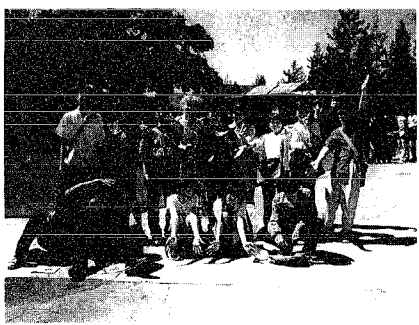
海外研修を終えて

児玉 祐樹

3週間、アメリカへ行ってきた。たくさん驚きや、いろいろな事があった。そして日本との違いもたくさんあった。例えば、食事はバイキング形式で内容は肉中心だった。

日程の内容はというと、色々な所へ行った。中でも印象に残った所は、グレートアメリカ、17マイルドライブ、サンフランシスコ市内の見学グレートアメリカでは、色々なアトラクションに乗った。そして残念だった事は、入園時に撮った写真を時間がなくて取りに行けなかった事だ。

17マイルドライブでは、美しい海岸近くをバスで通った。そして、沖の方にあった小島では、アザラシが見えたりもした。その近くのモンテレー水族館では、巨大な水槽の中に何種類もの生物がいて、餌付けをしていたところを見た。その外にも、何種類ものクラゲもいました。そして、サンフランシスコの市内見学では、色々な所へ行った。その中でも、スタンフォード大学見学がとても印象に残った。ものすごく広いことにとても驚いた。



▲右端が筆者、児玉祐樹君

こうおいしかった。三週間はあっという間に過ぎ終わりに近づいてくると、やはり、けっこう名残惜しいものがあった。そして出発当日、朝5時に出て、次の日の午後くらいに日本に着いた。やっぱり本当に3週間は短かいと思った。最後にアメリカに行ってきた。とてもいい体験をしたと思う。これをいかして、英語の方もがんばろうと思う。またできれば、アメリカへ行って今回行けなかった所へ行って、いろいろな体験をしたい。

海外研修に参加して

土田 洋平

海外研修の目的は、語学会話研修とアメリカを通して国際感覚を少しでも身につけて、日本の社会を考える事と親元を離れて人間的に成長する事でした。僕

たちが行った所はカルフォルニア大学サンタクルーズ校です。サンタクルーズは、サンフランシスコの南120キロの所にある小さな都市で有名なモンテレー湾に面し、夏なのに霧がでてとても涼しかったです。サンタクルーズ校は、森を切り開いて建てられているのでとても広く周りには鹿がたくさんいました。大学の中には食堂・ドラックス・トア・スポーツセンター・図書館などがあり、宿泊は学生寮ド



▲後列右から4人目が筆者、土田洋平君

ミトリです。部屋は2人でせまかったです。コインランドリーとシャワー室が別々にあり、食事はミールカードをだせばセルフサービスなので何でも好きな物が食べられます。ピラフの米がまずくて食べられなかった。アイスとケーキの種類が多くてすごく甘かったです。味つけが濃くて2・3日で飽きました。

日程は月・金曜は大学で英語の授業があり、土曜日は現地の大学生がカンバーセッションリーダーになって、サンタクルーズのダウンタウンやキャピトラーモールに行きました。日曜日には、モンテレー・カメーラ次にサンフランシスコそしてグレートアメリカに行きました。モンテレー・カメーラには日本人が多かった。グレートアメリカは遊園地でジェットコースターが7つもあり有名な所で

した。カンバーセッションリーダーとダウンタウンに行ったとき気付いたことは、バスに乗る時お年寄りや足の不自由な人のために乗車口が下げられるようになっていた事とバスの前方に自転車に乗っている場所があった事です。そして、アメリカ人のお年寄りが自分から「立っているのが疲れるので座らせてくれませんか?」と、言っていました。そしたら外人の若い人が立って場所をゆずってあげていました。

そして消費税が8%で日本よりも高かったのにびっくりしました。消費税は州ごとに違うみたいで8%は多いような気がしました。アメリカに行く前は初めての経験が多く英語が上手に伝わるか不安だったけど海外研修は友達がたくさんできて、夜遅くまで遊びいろいろ観光地で楽しんでだったので修了証書もらったサヨナラレセプションではもっとアメリカにいたいと思った。長いと思っていた三週間があつという間に過ぎてしまいました。テレビや新聞も日本の情報が書いてなかったのが日本のことが全然わからなくて帰ってきたら、いろいろ変わったことがあり外国にいたという感じがした。また今度外国に行く機会があれば行きたいです。