



健診からはじめる健康づくり



健康診断は健康管理のパロメーター。健診内容を知り、今まで以上に健康づくりに活かしましょう。

健康診断（健診）は生活習慣病などの病気（異常）を早期に発見し、病気の予防をするという目的で行われるものです。心臓病や脳卒中など突然に発症して、生命をおびやかす病気は、リスクファクター（危険因子）として高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあります。このリスクファクターが存在しているか、どの程度悪いのかをチェックすることが健診です。

また、毎年健診を受けて検査結果の変化を見ることで、今後どのようなことが心配されるか、また生活改善など健康づくりの効果はどうであったかなど、体の変化についても見ることができます。つまり、健診は転ばぬ先の杖であり、健康づくりのパロメーターであり、あなたが1年間どのような生活を送ってきたかを知る

からだの通知表[®]です！！



脂肪細胞は悪者か？



脂肪細胞は細胞内に脂肪滴を持つ細胞です。エネルギーのとりすぎや運動不足などにより、脂肪細胞は細胞内に脂肪を取り込んで膨らみます。そのため、その働きだけに目が行きがちでしたが、近年の研究で、脂肪細胞は生理活性物質を分泌し、体内の健康に大きな影響力を持つと考えられるようになってきました。

脂肪細胞に脂肪がたまりすぎているときは、脂肪細胞から善玉の生理活性物質で動脈硬化や糖尿病の予防などに役立つ「長寿ホルモン」（アディポネクチン）を分泌するなど、健康を守る大事な働きをします。

しかし、脂肪をためこみすぎて肥大化すると、血液中に脂質や血糖が増加するような悪玉の生理活性物質を分泌するようになってしまいます。

脂肪細胞を自分の味方にするのも敵にするのも自分の生活習慣次第

チョット一言

若い女性を中心に、「低体重（やせ）」が問題。20歳代女性のやせの割合は近年30%に急増し、また朝食の欠食率も20代女性で増加中です。