

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ:「④つのアに注意」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーの皆様が健康でなければ事故は防げません。健康を維持するヒントを毎月お届けします。



2022  
2月号  
Vol.54号

心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因の大きな一つに**肥満**があげられます。  
なぜならば肥満になると全身に酸素やエネルギーを届けるため多くの血液が必要になり不可に耐えられるよう心臓が大きくなります。  
しかし血管は大きくならないので一度に送り出す血液の量を増やさなくてはならなくなり、これが高血圧です。  
**高血圧が動脈硬化を進行させ血管を痛めて最終的には心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。**特に運転をする皆様は、肥満になってはいけない理由がお分かりかと思います。

## どうして私は“肥満”なの？

- いつも、お腹いっぱい食べる
- 甘い食べ物や飲み物が好きだ
- 夕食が遅く空腹なため、どっさり食べる
- 運動不足。歩くこと嫌い。
- 喫煙者
- 早食い
- 睡眠不足
- もったいなくて残せない

心当たりはありますか？

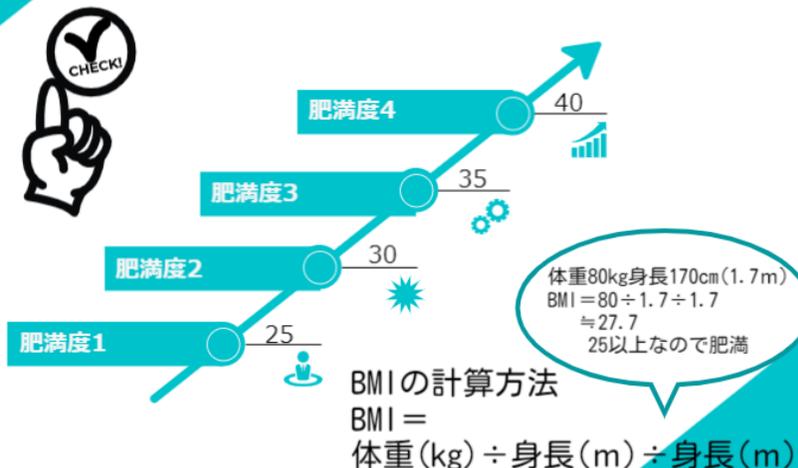
## 肥満予防するには

### 4つのアに注意

<b>あぶらもの</b> 	<b>あまいもの</b> 
<b>アルコール</b> 	<b>あまりもの</b> 

重ならないようにしましょう！

## あなたの健康危険度は？



**BMI30以上の方は突然死などを避けるために食欲抑制剤が保険適用で処方できます。**  
もちろん腹八分目の食事量で肥満を解消することが理想ですが、どうしても食事制限が出来ない方は内科医に相談してみることを一つの選択に入れて下さい。



一般社団法人  
健康マネジメント協会

一般社団法人健康マネジメント協会  
<http://health-ma.jp> 03-3803-8220  
東京都荒川区西日暮里2-36-15

トラバス

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
<https://trubus.org> [tb@trubus.org](mailto:tb@trubus.org)  
川崎市中原区新丸子町911 行政書士法人シグマ武蔵小杉オフィス内

