

生活食

第2回

今日から変える



健康マネジメント協会 佐藤 恵美子 管理栄養士

かになっている。まず大事なのはしっかりと睡眠を取り、疲れを取る。SAS（睡眠時無呼吸症候群）を防止するため、肥満を予防することが大切といえる。

ドライバーは仕事柄、運動不足になる傾向が強い。運動不足は肥満を招き、血圧、血糖値、コレステロール値に影響する。がんの危険因子にもなる。日々の生活では、十分でも多く歩くことを心掛けてほしい。

また急性心筋梗塞で倒れた人の六六%は、一日一箱以上を吸う喫煙者だった。タバコはがんのもとであり、百害あって一理なし。一人で禁煙に挑戦することが難しいなら、禁煙外来を利用することも手だろう。微量のアルコールは血の流れを良くして新陳代謝を促進するといわれるが、飲み過ぎは肝障害やアルコール依存症をもたらす。もちろんドライバーの飲酒は休日前だけにしてほしい。

当然、年齢を重ねれば身体の機能は衰えてくる。老化もまた、生活習慣病の要因となるのだ。血管の細胞が老化すると動脈硬化が進む。これにより心臓の血管が傷つけば、狭心症や心筋梗塞の原因となる。脳血管が傷つくと脳梗塞や脳出血などの脳卒中を招くことになる。

さらに老化は身体の免疫力も下げ、感染に対する抵抗力が低下。増殖するがん細胞と戦う力が衰え、がんが発生しやすくなる。老化の元である活性酸素退治に有効なのが緑黄色野菜に多く含まれる「β（ベータ）カロテン」「ビタミンC、E」だ。これらの栄養成分は抗酸化物質と呼ばれ、人参、かぼちゃ、ほうれん草などの色の濃い野菜に多く含まれている。

生活習慣病の原因は？

日本人の食生活は一九七〇年ごろから激変した。肉や卵、バターなどの乳製品が増え、摂取エネルギーや動物性脂肪が急増。結果的に肥満の人が増えた。肥満はがんをはじめ、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった生活習慣病の危険因子となる。

働き盛り世代は仕事中心の生活が当たり前。特にドライバーは食事や睡眠も不規則になりやすい。朝食の欠食、夕食が極端に遅い人も多い。決まっているのは起床時間だけで、あとは仕事に振り回されるといっぺん心当たりはないだろうか。

生活習慣病は遺伝的要因が深く関係するといわれる。だが病気を発症させる主要因は、やはり生活習慣だろう。家系を見て、高血圧や糖尿病にかかるのは仕方がないと思うのは危険。自分で予防しなければならぬ。

血圧、血糖値などがストレスで上昇することも明らか

さとう・えみこ 昭和53年2月22日生まれ、39歳。東京都出身。平成12年大妻女子大卒。食品メーカー、葛飾区保健センターなどを経て、27年から健康マネジメント協会管理栄養士として勤務。

食生活の相談は ☎03 (5604)9547 <https://health-ma.jp/>