

皆さんこんにちは。射水キャンパスでは4月に実施した健康診断の結果を、平日11:00～12:40,14:00～16:30の時間に配布中です。まだ受け取っていないという学生は、医務室で必ず受け取ってください。**受け渡し期間は6月30日（金）まで**です。

さて、皆さんは健康診断の結果を受け取った後はどのようにしていますか？きちんと自分の身体の状態について確認していますか？再検査にならなかったから良い、再検査で問題なかったから良い、ではなく、来年に向けて今から対策をしましょう。

今回はいくつかの検査項目から、**血圧**について取り上げたいと思います。

【血圧】

再検査対象者はもちろんですが、検査結果が下記の値に近い方は、一緒に対策を考えましょう。

〈気をつけたい血圧測定値〉

・最高血圧が140(135)mmHg以上

・最低血圧が90(85)mmHg以上

※()内は家庭での測定基準値

血圧の値が高くなる場合、いくつかの要因が考えられます。

- ①家族歴
- ②緊張・ストレス
- ③BMIが高め
- ④運動不足
- ⑤喫煙習慣がある
- ⑥飲酒量が多い
- ⑦食事の塩分摂取量が多い
- など

高血圧の予防・対策には、**「生活習慣の見直し」**が効果的です。

2. 18.5 ≤ BMI < 25.0をキープする

BMIという数値は、自分が肥満かどうかを表しています。この値が25.0以上の方は、25.0未満を目標に体重を落としましょう。

というのも、肥満の方が1kgの減量を行うと、血圧が2mmHg下がると言われているからです。

ただし、短期間に急激な減量を行うことは身体への負担が大きいため、避けてください。

1. 食生活を見直す

1日3食の食事から、いくつかのポイントを押さえてみましょう。



①塩分を抑える

…まずは漬物やラーメンのスープなど、塩分の濃いものは控えましょう。また、料理をするときには、香辛料や香味野菜を活用したり、具沢山にしてみてください。香りや旨味で塩分を抑えることができます。



②野菜・果物を摂る

…野菜や果物にはカリウムやマグネシウムが多く含まれているものがあり、体内の電解質バランスを整えてくれます。

③食べ過ぎない・脂質を摂りすぎない

…食べすぎは肥満の原因になります。また、脂質の摂りすぎは血液をどろどろにするため、血圧が上がりやすくなります。

④飲酒は控えめに

3. 継続的に運動しよう

高血圧には、有酸素・持久性・動的運動が効果的であるとされています。例えば、ウォーキング、ジョギング、ランニング、自転車、水泳などです。運動し慣れていない方は、身体への負担が比較的少ないウォーキングから始めると良いと思います。



来年も学生だという方も、来年は就職するという方も、どちらであっても1年後には再び健康診断を受けることになると思います。ちりも積もれば山となるように、今から生活習慣を見直し、コツコツと健康貯金をためていきましょう。