

こもれび

仙台社会保険病院 健康管理センター

平成 22 年 7 月 2 発行 第 2 2 号

仙台市青葉区堤町 3-16-1

電話 022(275)3528 FAX022(234)4105

健康の話

おかげさまで、当院健康管理センターが人間ドック健診施設機能評価（Ver・2）で認定されました。今後も健診を受けられる皆様には選ばれる施設であるよう努めて参ります。

今月は健康の話です。

伝記小説作家、故小島直記先生から『人生五計』について学びました。

我々は人生で五つの計画を持たなければいけない。

- 1・身計（健康管理）
- 2・生計（人生設計）
- 3・家計（自分の収入と支出の計画、特にその収入の中で自分の将来あるいは周りにそれをどう使うか重要）
- 4・老計（歳のとり方）
- 5・死計（死に方、終わ方）というものでした。

そして何よりも、**身計が維持されなければ、その他の計画は成り立たなくなります。**



生活習慣の乱れを見直しましょう。

好きなものを、好きなだけ食べ、酒も飲み、タバコも吸い、生活習慣の不摂生に運動不足、過労、睡眠不足、ストレス、自覚症状がなくても体は悲鳴をあげています。

そしてこの悲鳴に気がついてやれるのは健診結果です。

皆さん、健康診断は受けていますか？

自分の健康は自分で守りましょう！！ そのためには、まず健康診断を受けることが大切です。

当院の健康管理センターでは、随時健康診断を受付しています。

お問い合わせ、申し込みは健康管理センター事務室まで・・・電話 022（275）3528・FAX022（234）4105

血圧が高めと言われたら

血圧が高い状態が続いていると血管の老化が早まって血管が壊れやすくなり、動脈硬化も進みます。そのため脳卒中、心臓病、腎臓病のような生活習慣病が起こりやすくなります。

このような高血圧が原因でひきおこされる病気は、命に関わる怖い病気です。

血圧測定はこのような生活習慣病予防に欠かすことはできません。

- 1) 遺伝体質や加齢も原因になりますが、多くの場合、塩分の取り過ぎ、肥満、ストレスなどの生活習慣が影響して高血圧になります。そこで高血圧対策では減塩を中心とした生活習慣改善が大切になります。摂取カロリーを抑え、特に1日の塩分摂取は6グラム未満を目標にし、適度な運動をすることが勧められています。
- 2) 家庭に電話、テレビ、パソコンがあるように、体重計・体温計・血圧計（腕用タイプ）を備えておきましょう。これらは、家庭で手軽にできる、健康セルフチェックの3種の神器です。

体重・体温・血圧は毎日決まった時間に測り、記録して健康自己管理の参考にしましょう。