

健康へのメッセージ

ライフスタイル

近年、糖尿病・高血圧・高脂血症に肥満が加わることに  
より心臓病や脳血管疾患を発  
症する可能性の高いメタボリ  
ツクシンドローム（内臓脂肪  
症候群）に対する改善策の一  
つとして、日常生活習慣の改  
善、すなわちライフスタイル  
の改善が必要であると強調さ  
れています。

ライフスタイルとは、個人  
の具体的な日常生活習慣を表  
わすとともに、より抽象化さ  
れた個人の生き様や健康観、  
人生観を表現するのに用いら  
れています。

ライフスタイルの客観的な  
評価法として、大阪大学の森  
本教授が作成した日常生活習  
慣に関する17項目がありま  
す。その17項目から8項目を  
選び良い習慣を1点、悪い習  
慣を0点として合計得点を健  
康習慣指数とすると、女性は  
平均4・96点男性は4・0  
7点と女性の方が約1点有意



東陽病院院長  
伊藤 文憲

に高く、年齢の増加とともに  
指数が増加する傾向が見られ  
ました。ちなみに0〜4点は  
不良、5〜6点は中庸、7点  
以上は良好です。

8項目とは、運動量（ス  
ポーツを定期的に行う）喫  
煙習慣（喫煙をしない）飲  
酒習慣（過度の飲酒をしない）  
睡眠時間（毎日平均7〜8  
時間眠る）栄養バランス  
（栄養バランスを考えて食事  
をする）朝食摂取の有無  
（毎日朝食をとる）労働時  
間（毎日平均9時間以下の労  
働）主観的ストレス量（自  
覚的なストレス量が少なく  
ない）です。カッコ内がよい習  
慣です。自分の現状を確認し  
て、指数が改善するような行  
動が望まれます。

この生活習慣と同時に健康  
診断のときの成績から身体的  
不健康度（成人病発症リスク）  
を判定します。健康診断の際  
に9項目について正常は0  
点、異常値を示す場合は1点  
とし合計得点を「身体的不健  
康度」とします。9項目とは、  
肝臓検査（GOT、GPT）、  
貧血、炎症反応（白血球数、  
CRP）尿検査（定性）、血

糖値、総コレステロール値、  
尿酸値、血圧、現在加療中の  
病気の有無です。

そこで「健康習慣指数」と  
「身体的不健康度」を分析す  
ると将来の発病予知が可能と  
なります。胃潰瘍では、毎日  
の生活が不規則で、喫煙し、  
強いストレス、35歳以上男性  
が比較的大きな危険度を示し  
ています。循環器疾患では喫  
煙、ストレス、塩分摂取、35  
歳以上が危険因子として指摘  
できます。これらは、従来一  
般的にいわれてきたことであ  
るが、改めて統計的に確認さ  
れました。

良好なライフスタイルは細  
胞のNK（ナチュラル・キラ  
ー）活性を高め、発ガンの予  
防効果があるといわれていま  
す。NK活性に大きな影響を  
及ぼすものは運動習慣、自覚  
的ストレス量、喫煙、栄養  
バランスである事がわかって  
きました。ライフスタイルを  
考慮した医療は疾病の予防に  
も効果があります。毎日の習  
慣が大切です。

救急当番日

3日(日)・23日(土)

午前8時30分

午後5時15分

問い合わせ

東陽病院

☎1335



手作りの料理を  
食卓に！



涼拌茄子(茄子の酢醤油がけ) 材料(2~3人前)

茄子	大4個(中なすは6個位)	400g位
長葱		10cm
生姜		1カケ(少々)
にんにく		1カケ
砂糖		小さじ1
酢		大さじ1
醤油		大さじ2
豆板醤		大さじ1/2



《作り方》

茄子はヘタを切って縦  
2つ割りにし、水につけ  
てアクを抜いておく。

合わせ調味料として  
の材料を混ぜておく。

長葱はしらが葱にする。

茄子を蒸し器に並べ、強  
火で20〜25分蒸す(電子  
レンジなら100g約2  
分)

蒸し上がった茄子は食  
べやすくさいて並べ、熱  
いうちに調味料をかけて  
味をしみこませる。最後  
にしらが葱をかけ、でき  
上がり。

冷蔵庫で冷たくして召し  
上がると、又美味しいです。  
食欲のないこの暑い夏、手  
軽にできる料理を一品いか  
がでしょう。

食生活改善推進員

古谷文子(橋場)