



健診の受けっぱなしは意味がない!

たばことお酒のお役立ち情報☆

特定健診は、**メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**に着目して、これらの病気のリスクの有無を検査し、保健指導の対象者を抽出するための健診です。

生活習慣病予防のため、**年1回は健診を受け、生活習慣の改善につとめましょう!**

あなたは大丈夫?!

悪い生活習慣の積み重ね

あてはまりませんか?

- ☐ 食べすぎ
- ☐ 運動不足
- ☐ ストレス
- ☐ 喫煙
- ☐ 飲酒

メタリックシンドローム



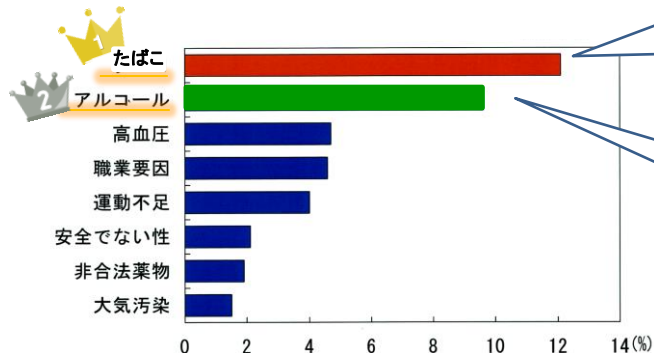
メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)とは、内臓脂肪の蓄積により、高血圧・高血糖・脂質異常症などが重複した状態のこと。自覚症状はほとんどないものの、放っておくと動脈硬化が急速に進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす危険性が高まります。

動脈硬化が進行

心臓病

脳卒中

健康への影響の大きさ



第1位 たばこが、健康への影響第1位である理由は?

『たばこ』の最大の問題点は、**動脈硬化を促進**させること!!
たばこは、『がん』をイメージする人も多いですが、たばこに含まれる有害物質は血液循環で全身を巡り、動脈硬化を促進します。



第2位

『アルコール』の多量飲酒により、血液中の中性脂肪や内臓脂肪の増加、肥満や高血圧等を招きます!!



コレステロールも影響するの?!

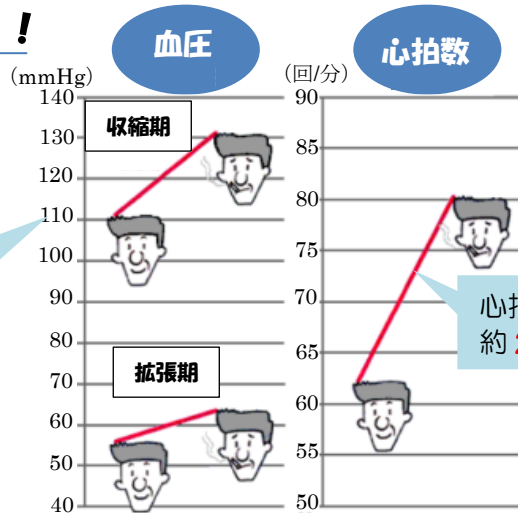
たばこは、コレステロールにも影響を与えます。喫煙によって、血液中の善玉コレステロールが減り、悪玉コレステロールや中性脂肪が増えます。

たった一服でも血圧が上がるの?!

たった一服のたばこでも、ニコチンが交感神経を刺激し、血圧が上がり脈拍数も増えます。

収縮期血圧が
約 **20mmHg** 上昇↑

保健指導対象者は、
喫煙率が高い傾向にあります!



Groppelli A, Omboni S, et al: J Hypertens
1990;8(Suppl 5):S35.j

心拍数も
約 **20回/分** 増加↑

健康のために
禁煙が大切★



そろそろ **本気** で禁煙を考えてみませんか?

でも、たばこをやめると太るのでは?

禁煙すると、禁煙者の約8割に平均して2kgの体重増加がみられますが、これは一時的なものです。

禁煙による体の変化



食欲アツアツ!!

食事が
美味しい
と感じる

**2~3kg の増加は
健康になった証拠!!**

※これ以上の体重増加は
食事が美味しく感じられるように
なったための **食べ過ぎ** なので要注意♡

「食べる量は変わっていないのに
太った」のはどうして?



喫煙中は、ニコチンやタールといった毒物を
解毒 するため、**たくさんのエネルギーを強引に**
使っていました。 そのため「同じ量を食べ
ると太ってしまう」のです。

★禁煙後の体重増加を防ぐための6つのポイント★

活動量を
アップさせる

無理のない散歩や
運動をする

口さみしさを
上手にしのぐ

低カロリーの
飴やガムがおすすめ!

体重を
記録する

これぞ
減量の基本

アルコールを
控える

たばこの代わりに
アルコールの量が増えがちでは?



食事は
腹八分目に

あと一口が
肥満の元!

薄味で
あっさりした
食事に

濃い味付けは
炭水化物を
食べ過ぎる

- 禁煙後の体重増加を防ぐには、まずは活動量をアップさせて♪
- 禁煙開始から1か月以上経過し、禁煙が安定してきたら食生活も気をつけて!

お酒編

★美味しく健康にお酒と付き合うコツ★

「酒は百薬の長」ということわざもありますが、
飲み過ぎは生活習慣病やうつ病の引き金に・・・☆あなたの飲み方はいかが？



コツ① あなたの適量は?!

飲酒量の単位を「ドリンク」と言います。「純アルコール 10g を含むアルコール飲料」＝「1ドリンク」です。

いつもの1杯は何ドリンク？

焼酎 (25%)	ウイスキー (40%)	ビール (5%)	缶チューハイ (8%)	焼酎 泡盛 (25%)	ワイン (12%)
5:5(1合)	ダブル1杯	1缶 (350ml)	1缶 (350ml)	1合	グラス1杯
1.8ドリンク	2.1ドリンク	1.4ドリンク	2.2ドリンク	3.6ドリンク	1.2ドリンク

左の表を参考に、あなたが一日何ドリンク飲酒しているかチェック☆

例) 一日缶ビール (500ml) 1本と焼酎(5:5)2合を飲む人の場合

種類：缶ビール
量：(500ml) 1本
2.0ドリンク

種類：焼酎(5:5)
量：2合
3.6ドリンク

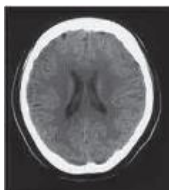
適度な飲酒量は
男性 2ドリンク以下
女性 1ドリンク以下 です

合計
5.6ドリンク

衝撃!!

飲み過ぎで
脳が縮む?!

健常者



アルコール依存者



多量飲酒 (6ドリンク以上) は、
脳を萎縮させる原因を作ります。
縮んだ脳は、休肝日を設けること
で、膨らみます。
脳と肝臓に優しい飲み方を心がけて♡

毎日飲む人より、
たまにの「多量飲酒」の人は突然死の
危険度も高まるので、要注意★



コツ② ついつい食べ過ぎる「おつまみ」もチェック

お酒の影響で、食欲アップ?! 飲み会の雰囲気流されて…などなど
ついつい手が伸びて、食べ過ぎてしまう「おつまみ」のカロリーや塩分をチェックしよう。



ホッケ焼き (1尾)
284kcal
塩分3.4g



からあげ (5こ)
470kcal
塩分2.5g



さつまあげ (2枚)
140kcal
塩分1.9g



ポテトサラダ (100g)
150kcal
塩分2.1g



おでん(盛り合わせ)
330kcal
塩分4.2g

さつまあげやちくわ等の
加工食品は塩分が
高くなってしまう。



お酒より、おつまみでの
カロリーや塩分の
摂り過ぎになっていませんか？



お酒のお供に
気をつけたい!

おつまみのススメ

野菜やきのこ・海藻類でヘルシーに♡

*まずは、野菜やきのこ・海藻類のおつまみで
空腹を落ち着かせて!
*アルコールの分解には、様々なビタミンも必要!
意識してたっぷり食べよう♪

おつまみの選び方のポイント!

*脂質や塩分の摂り過ぎに注意!
「肉&肉」や「揚げ物&揚げ物」にならないよう
部位や種類、メニューの選び方も考えよう♪

★お酒にまつわるウソ・ホント?!★



飲み会後の空腹は、 脳の錯覚?!



肝臓がアルコールを分解するため糖分を利用し、一時的に血糖値が下がります。

そこで、**脳が“空腹”と錯覚を起こします。**

飲み会でたくさんのカロリーを摂っていますよね?
「本当の空腹か」食べる前にもう一度考えよう!

ご飯を抜けば、どれだけ 飲んでも良い?!



ご飯には、ビタミン B や食物繊維など
体に必要な栄養素がたくさん!!

一方、アルコールにはエネルギーしかありません。

また低血糖は二日酔いの原因に…。

バランスの良い食事と

適量のお酒を心がけよう♪



今日から、あなたも『節酒』にチャレンジ♪



節酒作戦



節酒に成功した方々が取り組んだ内容です♪
「これならできそう!」という作戦をチェックしてみよう☆



☐ ドリンク数を計算しながらお酒を飲む	☐ 食事をしながらゆっくりと飲む	☐ 小さいコップで飲む
☐ 一口飲む度にコップをテーブルに置く	☐ 次の一口までの時間を長くする	☐ お酒以外の飲み物を一緒に飲む
☐ 1 回に飲む量の上限を決める	☐ 何をどれだけの量を飲んだか記録 (日記) をつける	☐ 一日に2時間以上は飲まない
☐ 夜10時以降はお酒を飲まない	☐ 酒席では自分のコップを空にしない (注がれないように)	☐ 薄い酒にする
☐ 缶ビール500mlを350mlに変える	☐ いつもの量から缶ビール1本をやめる	☐ いつもの量から焼酎1杯をやめる
☐ 飲まない日を決める	☐ イライラする時はお酒を飲まない	☐ お酒以外の楽しみ(趣味)を増やす
☐ 一緒にお酒を減らす(やめる)仲間を見つける	☐ 自動車運転などお酒を飲んだらできないことをする	☐ 飲んでしまったら、そのことを周囲の人に正直に話す
☐ 飲み過ぎた日の翌日は、お酒を控える	☐ 周りの人に宣言して協力してもらう	☐ お酒の誘いへの断り方を上達させる
☐ お酒を飲むことで家族が心配していることを思い浮かべる	☐ お酒を減らしたら健康長寿になることを思い浮かべる	☐ お酒を飲み過ぎてしまう相手と場所をできるだけ避ける

編集

県民健康プラザ健康増進センター

〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号

TEL 0994-52-0052

FAX 0994-40-2355

<http://www.kenpura.com>

開館時間: 平日(火~土) 9:00~21:00

日・休日 9:00~19:00

休館日: 毎週月曜日(休日の場合はその次の平日)

年末年始(12月29日~1月3日)

