

健診からみえてくること

一般健診(定期健診)では各種の血液検査が行われますが、血液からわかる身体の情報は多岐にわたります。例えば赤血球や白血球の血球数は血液をつくる造血機能の異常をはじめ、炎症や感染の有無を知る手がかりにもなります。また、**血液の状態を調べると全身の血管の健康状態を推測することも可能**です。血管はそこを流れる血液の性状に大きく影響を受けるからです。血管が傷つくプロセスには、第1段階から第4段階があると考えられています。第1段階は血管の障害が潜在的に始まっている状態で、その要因としてはBMI値、腹囲、肝機能の異常などが関与しています。第2段階になると様々な要因で血管が傷つき始めており、これには中性脂肪やLDLコレステロール、HDLコレステロール、血糖値、血圧などが検査の基準値を外れていることが影響します。さらに第3段階に進むと動脈硬化が進行して、血管壁が厚くなるという変化が生じます。尿蛋白や眼底検査で眼の血管を調べると異常が現れていることがよくあります。そして第4段階に至ると、脳卒中や心筋梗塞、腎不全などの深刻な病気が引き起こされやすくなります。健診により病気の予防と早期発見・早期治療ができるのです。



□□モの始まりは膝や腰などの痛み

□□モは運動器の障害によって引き起こされますが、その直接の原因となるのは膝や腰などの痛みや、関節の可動域(動かせる範囲)の制限、筋力やバランス能力の低下などです。さらにこのような症状を引き起こしているのは加齢や運動不足のほか、変形性関節症、脊柱管狭窄症、骨粗鬆症などの骨や関節の病気です。なかでも膝や腰の痛みの原因として多いのが、変形性膝関節症や変形性腰椎症、椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症です。変形性膝関節症では関節軟骨がすり減り、膝関節が変形することにより痛みが生じたり、動かせる範囲が制限されたりします。その影響で立ち座りの動作や歩行が困難となります。変形性腰椎症や椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症は腰痛の原因となりやすく、これも日常の動作に影響します。また、骨粗鬆症がある人では骨がもろくなり圧迫骨折を起こすことによって痛みが出ます。骨や関節の病気は若い人では40歳代から始まります。つまり□□モを防ぐには若い頃から骨や関節の病気、ケガに注意する必要があるのです。

脳を使いながら体を動かすと効果的

認知症の予防法として現在注目されているのが、脳を使いながら運動をする方法です。例えばステップ運動やウォーキング+脳を使うなど。運動はステップ運動(踏み台昇降)やウォーキングなどの有酸素運動が最適。運動強度は「楽～ややきつい」程度を目安にしてステップや歩く速さを調節する。脳の使い方は、足し算や引き算などの計算、しりとり、野菜や果物などの名前をあげていくなど。



河北仙販 第6回私の新聞オーディション入選作

