

健康アドバイス

高脂血症と体質 ～ストレスと高脂血症の関係～

生活習慣病のひとつである高脂血症にならないように、また高脂血症が悪化しないように食生活の改善や運動習慣を身につけることが大切ですが、もう一つ心がけて大切なのは、ストレス対策です。

高脂血症の主な原因として食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足が挙げられますが、食べ過ぎ・飲み過ぎになる原因の一つにストレスがあります。『ストレス太り』『やけ食い』『やけ酒』という言葉もよく聞きますね。ストレスがあるのに放っておいたり、軽く見てその都度ストレスを解消していないと、知らず知らずのうちにストレスが溜まって暴飲暴食になることがあります。

また、私たちの身体はストレスがかかると交感神経を刺激して血管を収縮させ、血圧が上がります。それだけではなく、体内でカテコールアミン等の物質がたくさん作られ、コレステロール濃度や血糖値が高くなります。

これらのことから、ストレスを溜め過ぎることが高脂血症に悪影響を及ぼすことがわかります。日常でのストレスや、生活習慣改善することで生じるストレスなどを溜めすぎないようにするためにもストレス対策が重要になってきます。

ストレスを解消するためには旅行に行ったり、買い物や釣りをしたりと様々な方法があります。自分の性格や生活パターンに合った方法で解消していきましょう。ただし、時には休養をとることも大切です。休養といってもただゴロゴロして休むのではなく、『休む』と『養う』という漢字からも分かるように睡眠をしっかりとして心と身体を休めたり、趣味などで英気を養って、自分自身をストレスから解放してあげることが大切です。

平成21年度の国民健康・栄養調査の結果では、『睡眠で休養がまったくとれていない、またはあまりとれていない』と感じている人が男性18.6%、女性18.3%となっており男女とも20%近くの人が睡眠が不足していると感じていることが分かります。睡眠は疲労回復には効果的であり、十分に休養できないことが新たなストレスを生むという悪循環をもたらします。仕事や家



事、趣味などやらなければならないことがたくさんあって、つい夜更かししてしまいがちですが、体調を崩してしまうと意味がありません。十分に良い睡眠をとってこころと身体の疲れをとることが大切です。

以下の項目は厚生労働省が発表した『睡眠障害対処12の指針』です。日頃の睡眠の参考にしてより良い睡眠を目指しましょう。

1. 睡眠時間は人それぞれ、日中の眠気で困らなければ十分
2. 刺激物を避け、眠る前には自分なりのリラクゼーション法
3. 眠たくなってから床に就く、就床時刻にこだわりすぎない
4. 同じ時刻に毎日起床
5. 光の利用でよい睡眠
6. 規則正しい3度の食事、規則的な運動習慣
7. 昼寝をするなら、15時前の20～30分
8. 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きに
9. 熟睡中の激しいびき・呼吸停止や足のびくつき・むずむず感は要注意
10. 十分眠っても日中の眠気が強いときは専門医に
11. 睡眠薬代わりの寝酒は不眠のもと

睡眠薬は医師の指示で正しく使えば安心

岡山県南部健康づくりセンター

談笑

◆家族揃ってテレビを見、食事をし、お風呂に入り、暖かい布団に寝る。そんな平凡な生活が、随分贅沢であることを思い知らされた大災害を憂慮せずにいられない。世界中を驚愕させた自然の恐ろしき、何と惨いことをするかと自然を憎みなくなる。大地震に津波、さらに原発事故。二重三重の恐怖に怯えながらの毎日を送る被災者の心情は計り知れない。安心・安定した生活が一刻も早く訪れることを願ってやまない。◆そうした中で開催された高校野球。賛否両論はあったが、「一生に一度のチャンス」「甲子園であれば安全が確保できる」「被災地を勇気づけることができる」など、大方の意見は「やったほうが良い」であったように思う。◆多くのスポーツの中でも、高校野球は純真にボールを追う熱気が多くのファンを惹きつける。今回の選手宣誓の一節「人は仲間を支えられることで、大きな困難を乗り越えることができると信じています。私たちに今できること、それはこの大会を精いっぱい元氣を出して戦うことです、『がんばろう日本』生かされている命に感謝し、全身全霊で正々堂々とプレイすることを誓います」、郷土の創志学園キャプテンの言葉に感動した人も少なくなかったと思う。◆「球華」と言う言葉は選抜高校野球から生まれたと聞く。早く被災地に本当の春を呼び込んでもらいたい。(OS)