

特集 大丈夫? わたしの健康

生き生きとした緑が茂り始める5月。あなたは自身の体のことをどのくらい知っていますか？本号では、所沢市民の健康状況とその改善方法をご紹介します。栄養面と運動面から生活習慣を見つめ直してみませんか？
☎健康づくり支援課 ☎2991-1813

所沢市民の健康って どうなっているの？

あなたは定期的に健康診断や人間ドックで自分の体の状態をチェックしていますか？健康診断の結果から、いろいろなことを学ぶことができます。34万人を超えるさまざまな人が暮らす所沢ですが、実はその健康状況には傾向が見られます。

また、コロナ禍では外出自粛の影響で、自宅で食事をする機会が増え、食生活が変わったり、運動する機会が減ったりしたことも気になる場所。健康に関する所沢市民全体の傾向を知り、自分の健康を見つめ直してみましょう。

体に目立った不調はないけれどこの前受けた健康診断で血糖値が少し高くなっていてのが気になっています…

実は、所沢市民は**糖尿病予備群**が多いって知っていましたか？

Case.01 健康診断の結果が 気になる50代Aさんの場合



糖尿病予備群

「『まだ糖尿病ではないから』と安心して今の生活を続けていると糖尿病になってしまう」状態の人を「糖尿病予備群」といいます。信号で例えると黄色信号で、「糖尿病の気がある」と診断されることも。糖尿病が原因で亡くなる人は、特に男性は埼玉県全体を100とすると所沢市が169と、1.69倍も高いことが報告されています。
◆食事や生活改善の相談ができます
保健センターで、食事や生活改善などの個別相談を行っています。糖尿病が心配な人も、まだまだと思っている人も、お気軽にご相談ください。
◎詳細は本号13面、市HP（Q健康応援）をご覧ください。



私は**悪玉コレステロール**の値が少し高いと診断されました。健康に害はあるのでしょうか？

所沢市民には、悪玉（LDL）コレステロールが160mg/dl以上の人が多いという傾向があります。数値が高いと動脈硬化の進行につながるので注意が必要です。

Case.02 運動不足が気になる 30代Bさんの場合



悪玉コレステロール

「悪玉コレステロール」とは脂質の一種で、細胞の一部になったり、さまざまなホルモンの材料となるコレステロールを体中に運ぶ役割があります。しかし、糖質や脂質の取り過ぎや運動不足などで悪玉コレステロールが増えすぎると体に悪影響。血管の壁が硬くもろくなる動脈硬化を引き起こし、脳梗塞や心筋梗塞など重大な病気につながることも。