

カラダ元気でですか？

血圧

基準値 130/85未満

高血圧は動脈硬化を始めとして、心臓病や肝臓病、脳卒中などを引き起こす原因となります。

基準値 中性脂肪30~149
LDL-コレステロール60~119
HDL-コレステロール 40~119

中性脂肪

動脈硬化、脂肪肝などの原因となります。食事時間や内容で値が変化します。

脂質

LDL-コレステロール

悪玉コレステロールといわれ、多いと冠動脈疾患の危険因子となります。

HDL-コレステロール

善玉コレステロールといわれ、低値は動脈硬化や虚血性心疾患が起こりやすくなります。

基準値 18.5~24.9

BMI(ボディ・マス・インデックス) =
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

肥満の判定に用いる値で、最も疾病の少ない値22を基準としています。体重が重すぎる場合、糖尿病や心臓病の引き金となります。急な体重の減少も病気の場合があります。



血糖

基準値 血糖 空腹100未満
HbA1c 5.2未満

血糖

血液中の糖濃度で健康な人は一定に保たれています。糖尿病の人では高値となります。食事時間により大きく変動します。

HbA1c (ヘモグロビンA1c)

検査前1カ月程度の血糖の状態を反映する値です。直前の食事などの影響をあまりうけません。

改善方法必見！
詳しくは4面へ

肥満度 (BMI)

私は
こーしてます

※基準値、北病院

私は、高血圧症です。

日常気をつけていることは、調理する時に、ソルト計を使って塩分チェックして料理をしています。日常では歩くことを心がけています。

千種区南ヶ丘 内山 靖子さん

まわりからは「90歳でえらいでしょ〜」って心配されるけど、90なんてえらいよ

最近はゲーム機で、「脳をやわらかくする」というのをやっているの。でもなんといっても、班会やいろいろなところでお友だちとおしゃべりしたり、編み物したり。これが健康の秘訣かしら。

北区上飯田 山本 芳子さん

