



「Let's 健康おきなわ21」

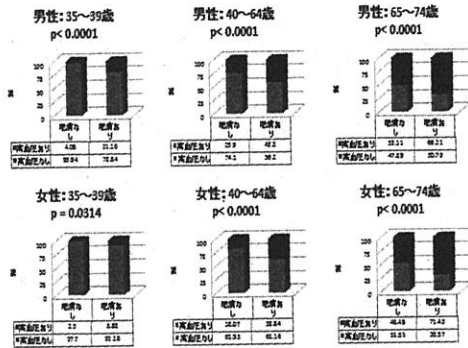
～すべてはあなたの志、しだいです!!～

八重山保健所保健総括兼健康推進班長

大屋 記子

(図1)

肥満と高血圧の関係



先だって本土では春一番が吹きました。さあ～春が動き始めたよ。

草木が芽吹き、花も咲きほころぶ季節。寒さで縮こまった心と身体を春の陽に誘われ、島を歩いてみませんか。

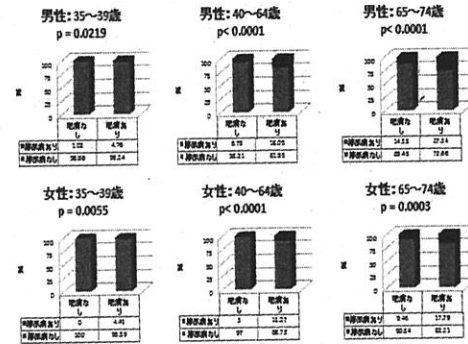
すてきな花やこれまで見たことのない草花と出会い、どこからとなく聞こえてくる小鳥のさえずりに心なやませ、すがすがしい空気を身体いっぱいに取り込む。至福の時と。

歩くことで肥満解消にも…。

八重山地区は、肥満の割合が全国、県よりも高いことはこれまでも述べてきました。

肥満は生活習慣病と関係しているのか、八重山管内の健診データから見てみました。

(図2) 肥満と糖尿病の関係



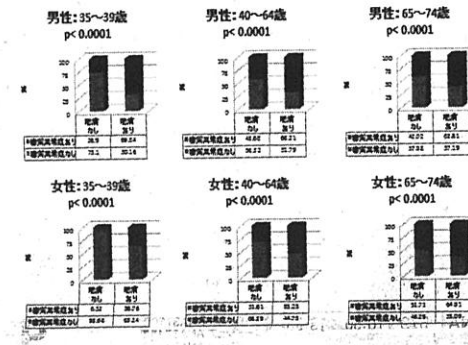
★肥満はどの生活習慣病と関係しているのか？

(図1～図4)のデータは、琉球大学ゆい健康プロジェクトの協力により八重山管内の全国健康保険協会管掌健康保険(以下「協会けんぽ」という)加入者と国民健康保険加入者のそれぞれの健診結果を統合し解析結果を資料提供していただいたものです。

統合した対象者は9151人(男性4799人 女性4352人)。その内訳は、協会けんぽ加入者は3448人(男性2065人 女性1383人)。国保加入者は5703人(男性4799人 女性2969人)(平成24年度)でした。

「肥満なし」と「肥満あり」を比較すると、明らかに「肥満あり」は、生活習慣病と関係していることがわかります。

(図3) 肥満と脂質異常症の関係



★どんなことでも、気づいた時が実行するのに一番よい時

先人たちは言っています。「誠を尽くせば、願いは天に通じる」

「一つ一つの課題に誠実に取り組み努力すれば、必ず願いはかなう」と。じゃあ「健康になりたい」「痩せたい」「理想的な体形に…」と本気で願えばかなうと先人たちが言っているのに、実現しない人がいるのはなぜでしょうか。

それは誠が足りないのかもしれない。表向きには減量中といいつながりながらお菓子をつまむ。「やっぱり無理かも」と思うことや「ちょっとだけならよいかな」とデザートに手をだす。それは誠が尽くされていないことになるのではないのでしょうか。また「水しか飲まなくても痩せないんです」「空気を吸うだけで太るんです」と言う方もいます。本気でそのように思い、言っていると本当にそうなるのでしょうか…。

勝ちたければ勝つための、痩せなければ痩せるための誠を尽くし、真剣に努力すれば、その願いは必ず成就すると先人たちが言っています。

では、あなたは何を願い、何をを行い、何をやめますか？

すべては、あなたの志、しだいなのです。

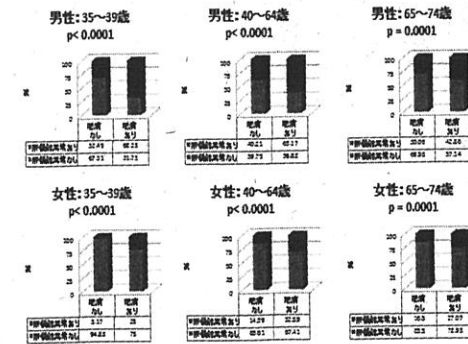
取り戻そう!! 健康長寿おきなわ!!

どんなことでも、気づいた時が実行するのに一番よい時。さあ～ 今日から春の陽気に誘われ、健康スイッチONで、島を歩いてみませんか。

八重山保健所では、昨年10月に3市町や関係機関と連携し「島を歩こう!八重山ウォーキングマップ」を作成しました。配布中です。

問い合わせは(82-4891、健康推進班)

(図4) 肥満と肝機能検査値異常の関係



八重山毎日新聞

平成28年3月1日(火)