

健康管理士の

知って得する
健康講座14



生活習慣病対策

～がんの予防～

講師： 健康管理士 こ ばやし 小林 あきら 晴 氏

○日時：8月22日(日) 13:10～14:30

○会場：みやぎNPOプラザ

第2会議室

参加費：無料

宮城野区榴岡5(榴岡公園北側)

* 会場内に駐車場有

○対象：健康づくりに関心のある方

健康管理士とは

特定非営利活動法人日本成人病予防協会及び財団法人生涯学習開発財団の共同認定の「健康管理士」は生活習慣病の原因やメカニズム、それを予防するためのメンタルヘルス、栄養、運動、環境などについて幅広く学習し、健康管理の正しい知識を身につけ、その知識を活かし、未然に病気を防ぐ環境づくり・肉体づくり・生活づくりの指導やアドバイスを行ったり、健康の保持・増進のための正しい知識を普及し、人々の健康を守るお手伝いをしています。

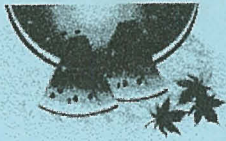
全国50,000名の健康管理士が家庭、地域、企業や医療福祉関係などの様々な分野で活躍しています。

お問い合わせ

022-281-2388(太田)

主催：NPO法人 宮城県健康管理士会

ほすぴ・みやぎ通信



平成 22 年 7 月 15 日発行
NPO 法人宮城県健康管理士会
Tel (022) 281-2388

ペットボトル症候群！

アミノ酸を利用したスポーツ飲料をはじめとした清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。

毎日習慣のように飲んでいると糖分の取り過ぎを招き、肥満だけではなく糖尿病や脂肪異常症などの生活習慣病の大きな要因になってしまいます。

容量が大きいペットボトルを手にするると、自然と清涼飲料水を飲む量が多くなります。清涼飲料水には多量の糖分が含まれているため、血糖値が急激に上昇し、のどが渇きやすくなります。そのため、ますます清涼飲料水を多量に飲むようになるという悪循環に陥ります。（1日500mlが限度）

血糖値の高い状態が続くと、インスリンの分泌が少なくなったりインスリンが効きにくくなったりして、急激な脂肪の分解が起こります。その結果、意識がもうろうとしたり昏睡状態になったりします。

「ペットボトル症候群」には初期症状はありませんが、口やのどが渇いたり、多飲、多尿といった症状が出てきたら、注意が必要です。また、「ペットボトル症候群」は肥満傾向にある人や軽度の糖尿病患者に多くみられます。これらに当てはまらない人でも、毎日多量に清涼飲料水を飲んでいれば次第に肥満傾向になったり、血糖値も高くなってきます。

「ペットボトル症候群」にならない為にも、水分摂取の際に清涼飲料水はなるべく避けて、お水やお茶を中心にし、適度に運動をして肥満を予防することが大切です。

健康管理士を認定している日本成人病予防協会発行「ほすぴ」参考

※ウエストが気になるあなたに、1ヶ月チャレンジ！

（食後の1時間は運動禁止。ストレッチ中はいつもお腹をへこませているイメージで行いましょう）

- ①普通に立って体の正面で腕を伸ばし両手を組みます。その時、組んだ手を逆にして組み直します。
- ②右足を1歩前に出し、右ひざを少し曲げ、左足のアキレス腱を伸ばすような姿勢になります。
- ③その状態から、息を吐きながら、組んだ両手を肘を曲げずに、上半身を右にひねります。
- ④無理のない範囲までひねり、その状態をキープしてゆっくり3回深呼吸を行いましょう。
- ⑤足を逆にして同様に行いましょう。手を普段と逆に組むことで脳が活性化されます。 左右3～5回程度。

※ウエストのサイズを測りましょう。

（始めの時と同じ場所ですよ、どうですか？ 何cm細くなりましたか？ 効果には個人差があります）

健康管理士・整体師 鷲岳 透