

長時間ストレスの多い仕事をしているのに加え、
家族が糖尿病、高血圧（家族歴がある）の条件が悪いBさん（48歳）の結果

		生活習慣の改善に積極的 に取り組みはじめた。			
年齢		46歳	47歳	48歳	合計減量分 は・・・
健診結果	腹囲	96	90.5 (-5.5cm)	85 (-5.5cm)	-11cm
	体重	79	77.5 (-1.5kg)	66.3 (-11.2kg)	-12.7kg
	血圧最高血圧	※ 176	135	134	
	最低血圧	※ 124	89	89	
	尿酸	8.1	6.9	6.4	
	血糖 (HbA1c)	5.3	5.2	4.9	
治療		※ 服薬開始 降圧剤2錠		降圧剤1錠 に減る	
生活の状況		食事 ・夕方菓子パンと缶 コーヒー。 身体活動 ・運動は自転車。 ・職場ではエレベータを 使用。		食事 ・菓子パンと缶コー ヒーをやめた。 ・ごはんの量を減ら した。 ・食物繊維を意識して取 る。 身体活動 ・運動は徒歩にした。 （往復70分） ・階段をよく使用。	

★ Bさんの話 ★

「健診後に保健指導を受けたが、自覚症状がなかったし、忙しかったから、
生活を変える気にはならなかった。友人が亡くなって、急に心配になり保健
指導で言われたことを思い出して、自分なりに生活習慣を変えてみた。
特に毎日つけた体重記録は励みになった。
実践してみても、保健師さんに言われたことが胸に落ちる。無理のない程度
でも続けた結果は、着実に結果につながる事がわかった。」

自覚症状はどうでしょう

