

自覚症状がほとんどない生活習慣病

問合先 市役所国民健康保険課特定健診係 (☎31-4570)

12月は特に注意が必要です!

運動不足・乱れた食生活・喫煙・過度の飲酒などの生活習慣が続くと、自覚症状がないまま、糖尿病・高血圧症・脂質異常症といった生活習慣病につながり、動脈硬化も進行します。さらに、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病の合併症（糖尿病性神経障害・糖尿病性網膜症・糖尿病性腎症）などの重い病気を引き起こす原因にもなります。

12月は忘年会やクリスマスなど行事が多く、食べ過ぎ・飲み過ぎになりやすい季節です。そこで、体重を増えたままにしないために「体重が増えると、体の中では何が起ころのか」「食べ過ぎた時のリセットのポイント」についてお伝えします。



体重が増えると、体では何が起ころ?



一般的に体重が1kg増加すると腹囲も1cm増加すると言われています。そして、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上になると内臓脂肪が蓄積している目安になります。

適正体重のときの内臓脂肪からは善玉サイトカインという物質が分泌され、血糖値を下げるインスリンの働きを良くし動脈硬化を予防しますが、内臓脂肪が増え過ぎると悪玉サイトカインという物質が分泌され、インスリンの働きを悪くしたり血圧を上げたりして、体に悪影響を及ぼします。それにより血管を傷め、動脈硬化が進みます。

一方で、体重を3～5kgほど減らすと、善玉サイトカインの分泌が良くなるといわれています。

内臓脂肪から出る物質
(悪玉サイトカイン)

インスリンの働きを悪くする

中性脂肪が増え、HDL(善玉)コレステロールが減る

血圧を上げやすくする

血栓を作りやすくする

自覚症状はありません

糖尿病

高血圧

脂質異常症

自覚症状が出る!(突然倒れる!)

狭心症

心筋梗塞

脳梗塞

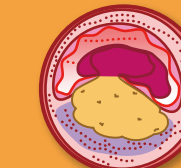
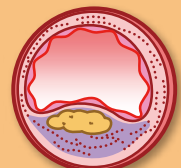
動脈硬化の進行
(血管の断面)

きれいな血管

25%の詰まり

50%の詰まり

75～90%の詰まり



食べ過ぎリセットで、年末もスッキリ!



食べ過ぎ・飲み過ぎで「胃が重い」「体がだるい」と感じたら、無理な我慢や食事抜きではなく**緩やかにリセットすること**を意識しましょう!「昨日より少し軽めに」「野菜を1品多く」で十分です。無理なく続けることが、体調を整える一番の近道です。

朝は温かい汁物でスタート!

胃腸を温め、緩やかに代謝を整えます。具だくさんの味噌汁やスープがおすすめです。



野菜とたんぱく質をしっかりと食べよう!

炭水化物中心の食事が続いたら、次の日は野菜・豆腐・魚・卵でバランスを整えましょう。



甘いものはご褒美に!

完全にやめるのではなく、1日1回、量を決めて楽しむとストレスになりにくいです。



▲令和7年度 特定健診受診券

40～74歳の釧路市国民健康保険加入者の皆さんへ

1年に1度、特定健診を受けましょう!

特定健診では、生活習慣病に関する項目を無料で調べることができます。

今年度の特定健診受診券の有効期限は2026(令和8)年3月末までです。受診券が見当たらない場合は、右の二次元コードから再発行の手続きをするか、市役所国民健康保険課特定健診係(☎31-4570)までご連絡ください。

受診券再発行は
こちらから

