



教育・ひと

# 教職員の成人病予防について

—保健体育課—

教職員が健康の保持増進に努めることは、学校教育を円滑に進めらるううえで重要なことです。

このことから、学校保健法では、学校の設置者は、毎年定期的に教職員の健康診断を実施することと定めています。

## ◆学校保健法で定めている教職員の健康診断の検査項目

- ① 身長・体重・視力・色覚・聴力  
(除くことができる。)
- ② 結核の有無
- ③ 血圧・尿(三十五歳未満については除くことができる。)
- ④ 胃の疾病・異常の有無(四十歳未満、妊娠中の女子については除くことができる。)
- ⑤ その他の疾病・異常の有無

## ◆教職員の成人病検査

近年、成人病が増加の傾向にあることから、教職員の健康診断の充実を図るため、学校保健法で定める検査項目のほかに、心電図、血液、眼底等の検査項目を加え、成人病検査として実施しております。

## ◆成人病の予防のために

成人病の予防には、大別すると次の三つがあげられます。

- ① 日常生活における適度の運動
- ② 食生活の改善
- ③ ストレスの解消

## ＜日常生活における望ましい運動量＞

健康を維持するためには、男性であれば一日三百キロカロリー、女性であれば二百キロカロリーを運動によって消費するのが理想的です。

成人が百キロカロリーを消費する運動量の目安は、表のとおりです。

## ＜食生活改善の十のチェックポイント＞

- ① 太りすぎないように食べているか。  
食べすぎ、飲みすぎには注意し、腹八分目を守ることです。
- ② 動物性脂肪の摂取を控え、植物油をとるようにしているか。  
動物性脂肪は血中のコレステロールを増加させますが、植物油は血中のコレステロールを低下させる働きがあります。
- ③ コレステロールをとりすぎないようにしているか。

コレステロールを多く含んだ食品は、レバー、バター、卵黄、魚卵などです。これらの食品ばかりを好んで食べる人は、要注意です。

- ④ 肉や魚は過不足なくとっているか。  
動物性脂肪やコレステロールを避けるあまり、肉を極端に警戒する人がいますが、脂肪の少ない鶏ささみや牛、豚のヒレを使った食べ物は安心です。
- ⑤ 野菜、海藻、果物は十分にとっているか。  
これらはビタミンやミネラルの重要な供給源です。ただし、果物はとりすぎると血中の中性脂肪を増やし、肥満の原因になります。

- ⑥ 食物繊維は十分にとっているか。  
食物繊維はコレステロールや胆汁酸の吸収を防ぎ、動脈硬化や大腸がんを予防したりする働きがあります。
- ⑦ 塩分のとりすぎを防ぐため、薄味に慣れるようにしているか。  
塩分のとりすぎは血圧を高め、高

塩分のとりすぎは血圧を高め、高血圧の原因になります。

血圧は動脈硬化を促進します。砂糖をとりすぎないようにして、砂糖のとりすぎは血中の中性脂肪を増やし、動脈硬化を進めます。特に、菓子類や清涼飲料のとり方に注意が必要ですよ。

- ⑧ 砂糖をとりすぎないようにして、砂糖のとりすぎは血中の中性脂肪を増やし、動脈硬化を進めます。特に、菓子類や清涼飲料のとり方に注意が必要ですよ。
- ⑨ アルコールは控え目にして、酒の飲みすぎは砂糖と同様に血中に中性脂肪を増やし、肥満を招きます。少量のアルコールはむしろ善玉コレステロールを増やすといわれていますが、日本酒なら一合、ビールなら大瓶一本、ウイスキーならダブル一杯までが限界です。

- ⑩ 家族そろって楽しい雰囲気の中で食べようか。  
一人だけの食事は料理の品数も少なくなりがちです。家族が一緒に食事をすることが一番です。たばこは控え目にし、ゆっくり入浴するなどリラクセスすることに心がけることです。

＜ゆとりを心掛けたストレスの解消＞  
ストレスを解消するには、スポーツ、趣味、小旅行などで気分転換を図り、また、友人や家族と楽しく食事をすることが一番です。たばこは控え目にし、ゆっくり入浴するなどリラクセスすることに心がけることです。

参考文献

「わが家の健診読本」

東京法規出版

## ●100キロカロリーを消費する目安

(厚生省「日本人の栄養所要量」から)

日常生活活動と運動の種類	男	女
ゆっくりした歩行(買物、散歩)	34分	44分
ふつうの歩行( )	28	34
急ぎ足	19	25
テレビ体操	21	26
エアロビクスダンス	18	23
卓球	15	20
階段をのぼる	12	15
ゴルフ(丘陵27ホール)	15	19
縄とび	9	12
水泳(遠泳)	10	13
ジョギング(160m/分)	9	11
サイクリング(10km/時)	19	25