

結果を受け止め、改善につなげる 健診で高血圧・高血糖を指摘された人の意識と食事・行動

生活者研究センター

健康診断（以下「健診」）を定期的に受けることは、病気の早期発見や予防のために大切です。体の状態を知ることは、食生活や運動などの生活習慣を見直すきっかけにもなります。今回は、健診で高血圧または高血糖と判定された人が症状についてどう受け止めているか、どのような食生活をおこなっているか、紹介します。

- 生活習慣病とメタボリックドミノ
- 「高血圧」と「高血糖」では、受け止め方に違いあり
- 食生活や運動行動に大きな違いなし ～食事・行動日誌調査より～
- 専門家のアドバイスを受け、健康改善に努める

【調査概要】

「高血圧を意識した人の生活実態調査」

調査期間：2018年9月
 調査方法：家庭訪問・会場インタビュー、食事・行動日誌
 調査対象：首都圏在住、高血圧を意識している30～60代男女
 対象者数：9人

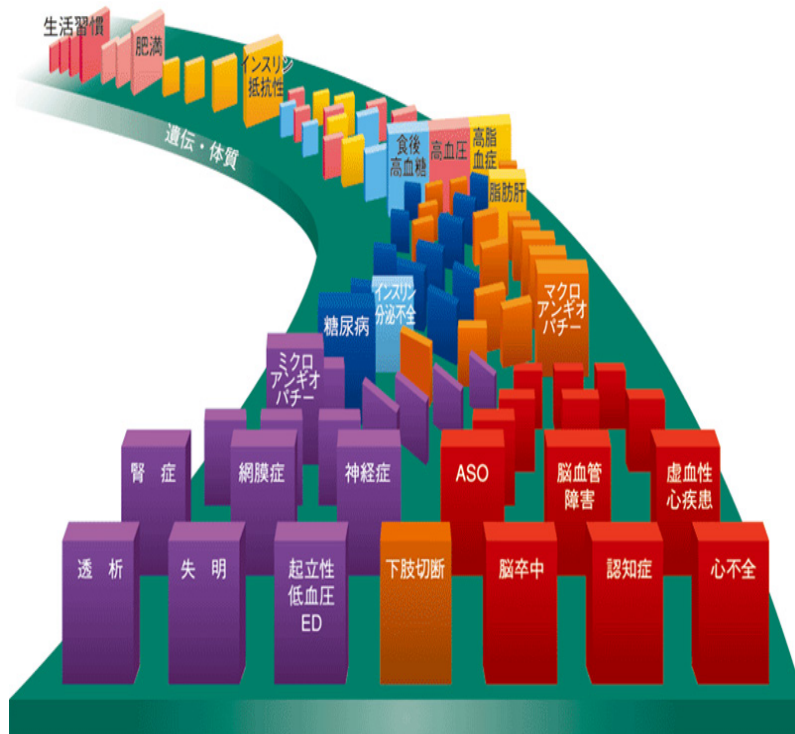
「高血糖を意識した人の生活実態調査」

調査期間：2018年12月～2019年1月
 調査方法：家庭訪問・会場インタビュー、食事・行動日誌
 調査対象：首都圏在住、高血糖を意識している30～50代男女
 対象者数：7人

生活習慣病とメタボリックドミノ

厚生労働省の「平成28年国民生活基礎調査」によると、20歳以上男女の67%*（男性75%、女性63%）が過去1年間に健診を受けています。健診で基準値から外れた結果が出て、自覚症状がないからと放置してしまうことがあるようですが、生活習慣病（高血圧、高脂血症、高血糖など）の怖いところは、本人に自覚症状がなくてもひそかに進行してしまうことです。

生活習慣の乱れから起こる病気の連鎖をドミノにたとえて図式化したものが、慶應義塾大学教授の伊藤裕氏が提唱した「メタボリックドミノ」です（図）。メタボリックドミノでは、食生活や運動不足などの生活習慣の乱れによって肥満（特に内臓脂肪型肥満）になることからドミノが倒れ始めます。そして高血圧や高脂血症、高血糖などの症状を経て、最終的には心不全や脳卒中、腎不全など重大な病気を引き起こす恐れがあります。



(図) 慶應義塾大学教授 伊藤裕氏提唱
生活習慣病から連鎖的に危険な病気が起こる「メタボリックドミノ」

「高血圧」と「高血糖」では、受け止め方に違いあり

今回、健診で高血圧または高血糖と判定された人にインタビュー調査を実施しました。高血圧と判定された人からは、さらに悪化して心不全や脳卒中など生命に関わる病気になってしまうことを不安視する声がみられました。家族に高血圧の人がいた場合、そうした不安はより強くなる傾向がありました。

一方、高血糖と判定された人は「一時的に数値が高いだけだろう」「急に悪化はしないだろう」「焦るのは薬が出るようになってから」と、糖尿病まで悪化するのはまだ先のことと考えている人が目立ちました。

高血圧

- 高血圧は、心臓への負担や脳梗塞の不安が大きい。父親と同じように不整脈になるのでは。(45歳・男性)
- 祖母も母も血圧が高いので、自分もその体質だと思う。この先、脳梗塞など急な悪化が心配。(41歳・女性)
- 血圧を下げたいと思い、食事や運動を心がけている。まずは体重を減らしたい。(48歳・男性)
- 健診で初めて指摘されたが、まだ投薬にはなっていない。肥満対策や食事改善を積極的にやろうと思っている。(68歳・女性)

高血糖

- 家族や周囲に糖尿病がないので実感しにくいし、血糖値が分かるのは健診の時だけなので、高血糖への意識は低い。(48歳・女性)
- 糖尿病になって透析とか失明になったら困る。でも注意するのは、明らかに数値が高く出たから。(44歳・女性)
- 体重が減れば、血糖値も勝手に減ると思っている。薬が出るようになったら、焦ると思う。(52歳・男性)
- 血液検査は体調とかで微妙な誤差があるもの。でも、食べることは楽しみなので、糖尿病になって制限されるのは嫌だと思う。(43歳・女性)

食生活や運動行動に大きな違いなし ～食事・行動日誌調査より～

高血圧の人と高血糖の人では症状悪化への意識に違いがありましたが、両者とも「食生活に気をつけている」と話しており、「体重が減れば、数値も良くなる」と考えている点は共通していました。但し、自己流での食事制限のため、減量につながっていないケースもみられました。

食事・行動日誌調査では、夕食を抜くことで摂取カロリーを減らそうとしている人がみられました。但し、欠食で一時的に摂取カロリーを減らすことはできても、食事の満足感・満腹感が得られないために継続ができず、結果的に減量はできていないようでした。

食事例1：カロリーを摂り過ぎないために、夕食を欠食



45歳男性
高血圧

朝食

キャベツで満足感を得るようにしている



みそ汁のかけご飯
千切りキャベツ
きゅうりのからし漬け

昼食

昼は満腹感を得るため
ご飯は2膳分



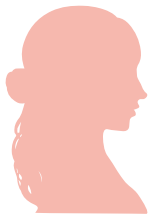
ご飯(2膳)、ふりかけ
青椒肉絲、鶏のから揚げ
プチトマト

夕食

夕食は食べない

野菜やたんぱく質等の栄養バランスが崩れているなど、食事内容の偏りがある人もみられました。

食事例2：栄養バランスに偏りあり



33歳女性
高血糖

朝食

ご飯を食べない



ダイエットドリンク

昼食

量を控えて
おにぎり2個



おにぎり(鮭・ツナ)
野菜ジュース

間食

お菓子を我慢



りんご

夕食

好きな丼ものを
食べる



親子丼

一方で、管理栄養士の食事指導を取り入れた人は、カロリーや栄養バランスも考慮した食生活をおこなうことで、一年半で体重を10kg落とす(72kg→62kg)ことに成功していました。管理栄養士からは「守りやすいことからやればよい」とがんばりすぎないアドバイスをもらい、気持ちを楽にしながら、バランスのよい食生活を実践できているようです。

食事例3：管理栄養士の指導を受け、3食バランスよく



43歳女性
高血糖

朝食

野菜は2品が目標



ご飯、みそ汁
白和え、ゆでブロッコリー
納豆、ほうじ茶

昼食

牛肉でスタミナUP



ご飯、牛肉すき煮
たまご焼、ほうれん草の和え物
ミニトマト、ほうじ茶

夕食

夜は魚をメインに



ご飯、みそ汁
にしんのうま煮
根菜サラダ、ほうじ茶

専門家のアドバイスを受け、健康改善に努める

生活習慣病は自分でも気付かないうちに進行し、重大な病気になってしまう恐れがあります。高血圧や高血糖と判定されたら、「一時的に数値が悪いただけ」と先送りせずに、早めの段階で生活習慣を改善することが大切です。

自分で取り組める対策として、食生活や運動習慣の改善がありますが、自己流の改善ではなかなか結果が出ないことが多いので、医師や栄養士など専門家のアドバイスを受けることも大切です。自分にできる、ライフスタイルに合ったやり方を専門家からアドバイスをもらい、少しずつ取り入れていく。日々のそうした習慣の積み重ねが、健康改善につながっていくと考えます。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 www.kao.co.jp/lifei/

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。