

TOP page

資料室

イベント情報

講師を探す

Worker's 広場

関連リンク

## 資料室


[HOME](#) | [資料室](#) | [労働組合](#) | [労働安全衛生](#) | [生活習慣病予防自己チェック①](#) | [動脈硬化チェック](#)

労働組合

労働者福祉・共済

一般教養

組織活動

組織運営と法律

労働安全衛生

経営対策活動

教育・宣伝活動

労働時間をめぐる諸問題

教育活動

選挙活動

組合組織（公務員）

教育カリキュラム

[▶ キーワード検索はこちら](#)

### 生活習慣病予防自己チェック① 動脈硬化チェック

#### 生活習慣病予防自己チェック①

#### 動脈硬化チェック

健康な人の動脈はしなやかで弾力があります。しかし動脈硬化になると、動脈の壁は弾力を失い硬くなってきます。さらに、動脈の壁にコレステロールや石灰質が付着して血管の内が狭くなり、血液がスムーズに流れなくなります。

動脈硬化の初期は自覚症状がないため、つい見逃しがちですが、進行すると心臓病や脳卒中など、生命に関わる重大な病気を引き起こすことがあるので要注意です。

動脈硬化を促進させるリスクは様々ですが、代表的なものは高血圧と高脂血症です。これらのリスクを遠ざける生活習慣の改善が動脈硬化予防の決め手です。

あてはまる項目をチェックしてください。

脂っこいものが好き。	<input type="checkbox"/>
野菜はあまり食べない。	<input type="checkbox"/>
満腹になるまで食べる。	<input type="checkbox"/>
甘いものをよく食べる。	<input type="checkbox"/>
タバコを吸っている。	<input type="checkbox"/>
塩辛いものが好き。	<input type="checkbox"/>
ストレスがたまりやすい。	<input type="checkbox"/>
イライラすることが多い。	<input type="checkbox"/>
寝不足が続いている。	<input type="checkbox"/>
責任感が強く、完璧主義である。	<input type="checkbox"/>
運動はほとんどしない。	<input type="checkbox"/>
手足が冷える。	<input type="checkbox"/>
肩がこっていることが多い。	<input type="checkbox"/>
どちらかという便秘ぎみ。	<input type="checkbox"/>
血圧が高い。	<input type="checkbox"/>

#### 診断（該当する項目を合計します）

##### ● 3個以下

今のところ動脈硬化の心配はまずありません。バランスのとれた食事と適度な運動で、現在の状態をキープしましょう。

##### ● 3個～5個

現在、何の自覚症状がなくても、あなたは動脈硬化になる恐れがあります。脂っこいもの、甘いものは控えた方がよいでしょう。アルコールの取りすぎにも注意しましょう。まずは徹底的な生活改善を。

##### ● 5個以上

あなたの血管はかなり老化が進んでいるようです。放っておくと、動脈硬化がさらに進行して心臓病や脳卒中などを引き起こす危険があります。医師の適切な診断と生活指導を受けましょう。

#### 小さな習慣の積み重ねが血管寿命を伸ばす

腹八分、塩分控えめ、適度な運動をするなどの毎日の「小さな習慣の積み重ね」が大切です。何歳になろうと、悪い習慣を改めることで、必ずよい結果が得られます。

参考 日野原重明（聖路加国際病院理事長）

資料に関する解説やサイト内ブックマーク、簡単なクイズもできる無料会員登録のお申し込みはこちらになります。

**Worker's Library 会員登録**  
お申し込みはこちらです。

[>>一覧へ戻る](#)

[🔍 サイトマップ](#) [🔍 このサイトについて](#) [🔍 個人情報保護の取組みについて](#)

[🔍 ページTOPへ](#)

[TOP page](#)

[資料室](#)

[イベント情報](#)

[講師を探す](#)

[Worker's広場](#)

[関連リンク](#)

**Worker's Library** 静岡で働く人のための資料閲覧サイト  
JAPANESE TRADE UNION COFEDERATION DB SITE **【ワーカーズ・ライブラリー】**

Copyright© WORKER'S LIBRARY All rights reserved.