

Health Diary

生活習慣病・自己管理帳

監修：順天堂大学医学部 内科学教授

河盛 隆造

No. 年 月 日 ~ 年 月 日

氏名

住所

電話番号

保険証番号

受診病・医院

電話番号

あなたが記入するページ

- ①あなたの治療目標値—— 5～8ページ
- ②あなたの生活習慣の改善目標—12ページ
- ③自己管理記録表—— 17～32ページ
- ④血液検査記録表—— 33～38ページ

受診日に必ず持参してください。

生活習慣病とは食べすぎや偏食などの食生活の乱れ、運動不足、睡眠不足、ストレス、タバコ、お酒など、普段あまり気にしていないことの積み重ねで引き起こされる病気です。

私たちの暮らしは、豊かで快適になりました。しかし実はその裏で、気がつかないうちに進行していく生活習慣病の原因になることがあふれているのです。

「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」も生活習慣病です。これらは動脈硬化につながる疾患で、そのままにしておくと、心臓病や脳卒中を引き起こし、生命を脅かすことにもなりかねません。

生活習慣病を治療するためには自己管理が大切です。さあ、一緒に生活習慣を見直し根気よく治療していきましょう。

監修：順天堂大学医学部 内科学教授

河盛 隆造

気がつかないうちに 忍び寄るこわい病気。 それが生活習慣病です。

「生活習慣病」には以下のようなものがあります。

食生活に関連しているもの

2型糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、
高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、
大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病 など

運動に関連しているもの

2型糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、
高血圧 など

喫煙に関連しているもの

肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、
慢性気管支炎、肺気腫、歯周病 など

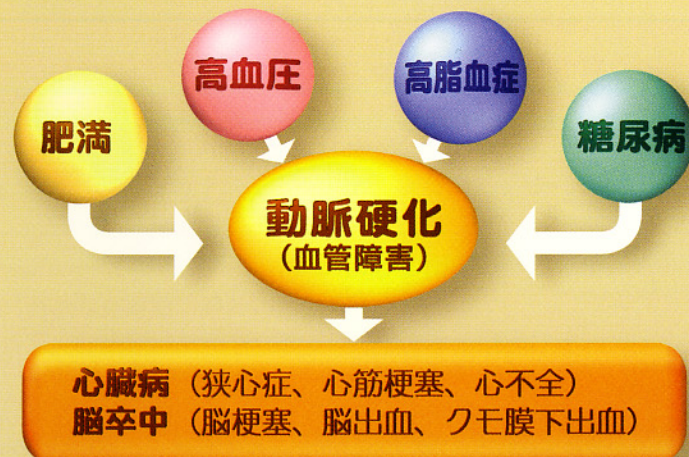
飲酒に関連しているもの

アルコール性肝疾患 など

肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病は
「動脈硬化（血管障害）」を進め
「心臓病・脳卒中」につながる病気です。

「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は血管に障害を起こし、動脈硬化を進める病気です。治療をせずにそのままにしておくと、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。生命をおびやかす可能性のある病気なのに、軽症の場合は自覚できる症状がほとんどありません。気がついたときには動脈硬化がかなり進み、取り返しのつかないことになりかねません。

「肥満」「高血圧」「高脂血症」「糖尿病」は互いに深く関わりのある病気なので、いくつも合併していることが非常に多いのが特徴です。ひとつひとつの病気がいずれも軽症であっても、それらが合併していると互いの病気に悪影響を及ぼしあい、さらに症状が悪化していきます。合併している場合は、合併していない場合に比べ、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中にいたる危険性もさらに高まります。軽症でも油断をせずに治療していきましょう。合併している場合は特に細心の注意が必要です。



身に覚えは ありませんか？

原因はこんな習慣の
積み重ねです。



食生活

偏食

食べ物の好き嫌いはありませんか？

栄養のかたよりは、さまざまな病気につながります。

外食

外食が多くなっていませんか？

外食が多いと、揚げ物や肉類にかたより、野菜などの食物繊維が不足します。一般的に味付けも濃いので塩分をとりすぎることもなります。

食べすぎ

おなかいっぱい食べていませんか？

肥満の原因になることはもちろん、胃や腸に負担をかけることにもなります。

時間が
不規則

朝食をぬいたり、就寝前に食べたりしていませんか？

間食など不規則な時間に食事をすると、肥満の原因にもなります。



運動

運動不足

日頃、運動不足になっていませんか？

体を動かさずに『ごろ寝』が趣味だったり、近い距離でもつい車などを利用してしまう人も要注意です。



疲労

睡眠不足

忙しくて睡眠不足になっていませんか？

睡眠時間が少なかったり、不規則な場合は疲労の原因になります。

ストレス

人間関係などのストレスを抱え込んでいませんか？

気分転換ができる趣味や適度に休息できる時間をつくることも大切です。



嗜好品

喫煙

『気分転換にはタバコが一番』とっていませんか？

タバコは血管に直接的に悪影響を及ぼす大敵です。

飲酒

おつきあいや晩酌で毎日お酒を飲みすぎていませんか？

お酒は肝臓に負担がかかるのはもちろん、栄養のとりすぎにもなります。



肥満

肥満とは過剰に体脂肪が蓄積された状態をいいます。

人間の体には寒さや飢えにそなえて脂肪を蓄えようとする機能があります。しかし、食生活の変化や運動不足、暖房器具の発達などによりこの蓄えた脂肪を消費することが少なくなりました。

肥満は高血圧、高脂血症、糖尿病にもつながり、心臓にも負担をかけます。

肥満度の基準

肥満度はBMI（Body mass index：体格指数）で示されます。体重と身長からあなたのBMIを計算してみましょう。

$$\text{体重()kg} \div \text{身長()m} \div \text{身長()m} = \text{BMI (体格指数)}$$

BMIの標準値=22	18.5未満	やせている	} 肥満
	18.5以上~25未満	普通	
	25以上~30未満	太っている	
	30以上	太りすぎ	

あなたの理想体重は

BMIの標準値からあなたの理想体重を計算しましょう。

$$\text{身長()m} \times \text{身長()m} \times 22 = \text{理想体重 (kg)}$$

高血圧

高血圧とは血圧（血管の内側にかかる圧力）が高い状態をいいます。

血圧が高いと元気がよいように思われがちですが、実際は血管が傷みやすくなり、動脈硬化の原因にもなります。動脈硬化になると血液が流れにくくなるため、さらに血圧を上げるという悪循環を繰り返すこととなります。

高血圧の診断基準

- (1) 最高血圧：140mmHg以上
- (2) 最低血圧：90mmHg以上

あなたの目標値は

最高血圧

mmHg 未満

最低血圧

mmHg 未満



高脂血症

高脂血症とは血液中の脂質(コレステロール、中性脂肪など)が異常に多い状態をいいます。コレステロールにはHDL-コレステロール(善玉)とLDL-コレステロール(悪玉)があります。血液中で増えすぎた悪玉コレステロールは、血管の内側に付着し血液の流れを妨げ、心筋梗塞や脳梗塞を起こす原因となります。

高脂血症の診断基準

- (1) **高コレステロール血症**
空腹時の血中総コレステロール値：220mg / dL 以上
(LDL-コレステロール値：140mg / dL 以上)
- (2) **高トリグリセライド血症**
空腹時の中性脂肪(トリグリセライド)値：150mg / dL 以上
- (3) **低HDL-コレステロール血症**
空腹時のHDL-コレステロール値：40mg / dL 未満

あなたの目標値は

総コレステロール値

mg/dL 未満

HDL-コレステロール値

mg/dL 以上

中性脂肪(トリグリセライド)値

mg/dL 未満

LDL-コレステロール値

mg/dL 未満

LDL-コレステロール値は次のように計算します。

LDL-コレステロール値

= 総コレステロール値 - 中性脂肪値 × 0.2 - HDL-コレステロール値

※中性脂肪値が 400mg/dL 以上の場合はこの計算式を使うことはできません。

糖尿病

糖尿病とはすい臓から分泌されるインスリンの働きが不足することによって、血液中の糖分が異常に高くなる状態をいいます。インスリンが不足すると、筋肉や臓器などの糖分を必要とする細胞へ取り込まれなくなり、血液や尿の中にあふれ出てしまいます。糖尿病は、動脈硬化のほかにも、視力障害、腎臓障害、神経障害などさまざまな合併症を起こす危険があります。

糖尿病の診断基準

- (1) 早期空腹時血糖値：126mg / dL 以上
- (2) 75g 糖負荷試験(2時間値)：200mg / dL 以上
- (3) 随時血糖値：200mg / dL 以上

別の日に検査して(1)～(3)の値のいずれかが確認できれば糖尿病と診断されます。

あなたの目標値は

空腹時血糖値(食前)

mg/dL 未満

食後2時間血糖値

mg/dL 未満

グリコヘモグロビン値
(HbA1c)

% 未満



自分の健康状態を知るために、血液検査は定期的に受けましょう。



目標には個人差があります。先生に教えていただきましょう。目標値や検査値は自己管理記録表(17～30ページ)と血液検査記録表(31～34ページ)に記入し管理しましょう。

できることから始めましょう。

生活習慣の改善は、あまり無理せず続けることが大切です。

食生活

あわてず、ゆっくりと食べましょう。

通常、食べはじめてから満腹を感じるまで15～30分かかります。ゆっくり食べることは少ない量で満腹感も得られることになるので、食べすぎを防止し、肥満対策にもつながります。



1日30品目、バランスよく食べましょう。

たくさんの食材を毎日バランスよく食べることが大切です。1日30品目が目標です。外食では不足しがちな野菜や食物繊維を多く含むものを選ぶなど工夫しましょう。

塩分は1日5～7gが目安です。



1日の塩分量を抑えることは高血圧の人にとってはとても重要です。塩、しょうゆ、ソースの量を減らし、味が足りない場合は香りや酸味のあるもの（しそ、ゆず、すだち、レモン汁など）を上手に用いるとよいでしょう。

味が濃い外食には、こんな一工夫を。

- ラーメンのつゆは2口まで。
- すしのしょうゆは具だけに。
- 味噌汁は少しだけ。
- お新香はしょうゆなしで。

散歩を趣味にしたなら、いかがでしょう？運動もできるし、美しい景色でリラックスできて一石二鳥です。

運動

こまめに体を動かしましょう。

体を動かすことは非常に大切ですが、息が上がってしまうほど激しい運動はかえってよくありません。運動不足の解消には「歩く」ことでも十分です。家の中でゴロゴロしてるばかりではなく、家事などをしながらこまめに歩き回る習慣をつけましょう。



1日8,000歩を目標に、できるだけ歩く習慣をつけましょう。

外出時は、近いところなら車や電車などの乗り物を利用しない、エレベーターやエスカレーターを利用しないで階段を使うなど心がけてください。「散歩」は誰でも無理せずできる運動です。1日8,000歩を目標に歩数計をつけて歩きましょう。

疲労回復

睡眠時間はたっぷりとりましょう。

十分な睡眠は疲れた体を癒してくれます。寝不足にならないように、規則正しい生活を送りましょう。

リラックスできる趣味を持ちましょう。

ストレスを感じた時は気分転換をすることも疲労回復につながります。

読書、音楽、つり、畑仕事など、自分で楽しめることなら何でもよいのです。いかにリラックスできるかが決め手です。



嗜好品

思いきって禁煙しましょう。



タバコは血管を収縮させる作用を持ちます。タバコを吸うと手足の表面が冷たく感じるのはそのためです。気分転換にはなるかもしれませんが、動脈硬化になる危険を著しく増加させる原因のひとつです。可能な限り禁煙してください。

飲酒は適量を把握して、ほどほどにしましょう。

連日の酒席や晩酌は体に負担をかけます。1日の適量には個人差がありますが、ビールなら大ビン1本、日本酒なら1合以内にし、1週間に2日は飲まない日をつくりましょう。



あなたの生活習慣の改善目標

先生と相談して具体的な目標を決めましょう。

あなたの目標は達成できていますか？自己管理記録表（17～30ページ）の生活習慣の改善目標達成度の欄に毎日記入しましょう。

食生活

（例）1日30品目食べる、夜9時以降食べない など

運動

（例）毎日散歩する、1日8,000歩以上歩く など

疲労回復

（例）1日7時間以上寝る、趣味の時間を持つ など

嗜好品

（例）タバコはやめる、週2日はお酒を飲まない など



指示されたとおりにお薬を飲んで いますか？

お薬はその目的を理解し、正しく飲んでください。
自己管理記録表(17～30ページ)の**服薬チェック**
の欄に毎日記入しましょう。

生活習慣病の治療には、食事や運動など生活習慣の改善に加えて、お薬による治療法があります。お薬は、あなたの症状にあわせて処方されています。自分の判断で、飲むのをやめたり量を変更することはとても危険です。お薬の目的や作用を先生から聞いて、指示されたとおりに飲みましょう。

いつ飲むの？

お薬を飲む時間は、食後、食前、食間など、お薬によって違います。お薬の作用を効果的に発揮するために、決められた時間に飲む必要があります。中には食事の直前に飲まないとう効果がないお薬もありますので、もう一度確認してください。

お薬を飲む時間の目安

食 前：食事のおよそ 30 分前

食 後：食事のおよそ 30 分後

食直前：食事のすぐ前

食直後：食事のすぐ後

食 間：食事のおよそ 2 時間後

寝る前：就寝のおよそ 30 分前

頓 服：必要なとき（痛みを止める、熱を下げる、
咳を止める、便を出す など）

飲み忘れに気がいたら？

飲み忘れに気がいたらすぐに飲んで、次に飲む時間を遅らせてください。次にお薬を飲むまでの時間があまりない場合は、1回飲むのをやめても結構です。ただし、2回分を1度に飲むことは絶対にやめてください。

どうしようか迷った時は、すぐに先生に相談しましょう。

他に飲んでいるお薬はありませんか？

お薬の中には飲みあわせが悪いものもあります。

他に飲んでいるお薬がある場合は必ず先生に伝えてください。

**お薬に対して
違和感などがある場合は、
すぐに医師や薬剤師に
報告・相談しましょう。**



目標を達成できていますか？

生活習慣病の治療は、自己管理からはじまります。
右ページの記入例にしたがって自己管理記録表
(17～30ページ)に毎日記録しましょう。

血圧は毎日同じ時間に測りましょう。

血圧は朝と夜、また季節によっても変化します。
高血圧の治療では1日の血圧変動を知ることが重要です。
1日3回を目安に血圧をチェックしましょう。

① 朝(起きた時) ② 昼(午後3時頃) ③ 夜(寝る前)

- 時にはある1日の血圧を1時間ごとに測ってみることもよいでしょう。
- 次のような時には正確な血圧値が測れないことがあります。少し時間をおいてから測り直しましょう。
 - ・食後1時間以内 ・コーヒーや紅茶を飲んだ直後 ・お酒を飲んだあと
 - ・喫煙のあと ・入浴の直後 ・運動の直後 ・帰宅した直後
- 朝の血圧には特に注意しましょう。

朝からお昼までの時間帯は自律神経が活発になるため、血圧が高くなります。血圧の変動によく注意しましょう。

生活習慣の改善目標の達成度を自己評価してみましょう。

先生と相談して決めた生活習慣の改善目標(12ページ)は、どのくらい達成できていますか？ ○△×などで自己評価してみましょう。目標は時々見直ししながら、無理をしないで続けてください。

自己管理記録表(記入例)

H13年10/1～10/14	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5
測定時	◎◎◎	◎◎◎	◎◎◎	朝昼夜	朝昼◎
血圧 (mmHg)					
服薬チェック	○	○	○	○	○
脈拍数 (回/分)	72	71	68	71	69
体重 (kg)	65	66	64		65
体脂肪率 (%)	30	29	32		30
生活習慣の改善目標達成度					
● 食生活	△	△	○	×	△
● 運動	△	△	○	×	△
● 疲労回復	○	○	○	×	△
● 嗜好品	○	○	○	×	○

先生からの指示、自分で気がついたことなどを記入しましょう。

10/3 昼に薬を飲み忘れた。
10/4 小学校の同窓会で帰省。薬だけは飲んだ。
1日5,000歩ほどしか歩いていない。

17 血圧は毎日定期的に測りましょう。

□の部分には
5～6ページを見て
先生に何った目標値を
記入しましょう。



