

2008年5月

〈2交替勤務〉

体重78kg。正月前は82kgあり、5月連休前は75~6kgだったが連休で3kg増えたと……。今年の正月から毎朝納豆を食べたら、体重が5kg減ったと…。禁煙継続中(2年になるが、まだタバコを吸いたくなると…)。焼酎200~300ml/日~以前は休肝日を取っていたが、最近では取れなくなると~薄めて飲んでいると言われるものの、アルコール量が増えているのが気になりました。ビール大1本=焼酎90ml(25度)であることを説明し、少し控えたほうが良いことを話しました。

2010年5月

〈2交替勤務〉

体重80kg。体脂肪25~26%になったため、休日は筋トレして、毎日の体重測定もしていると…。休日の菓子パン(クリーム入り)をやめたいが食べずにはいられない。しかし、4~5個を2~3個に減らしていると…。筋トレの継続と体重を記録することをすすめました。

2012年1月

〈2交替勤務〉

昨年5月~7月歩きはじめ、7月から週1回走っている。12月~1月は休日のみ14km(1時間30分)。その後は平日7~8km(50分)走っていると…。(10kmを超えると膝に負担がかかると…)。11月に神戸マラソンがあり、それに出るのを目標にしていると…。今年の健診結果が楽しみだと…。嬉々として話されました。(前年と比べ体重が約10kg減少。(81kg→71.6kg)何故?と不思議に思って聞いてみた結果はマラソンという意外な答え。ビックリでした。禁煙して良かったですね。)

2015年6月

〈昼勤のみ〉

3年ぶりにお会いすることができました。体重72.5kg。今年はまだ4回フルマラソンに出たと…。体調も良いと…。昨年はフルマラソン14回出場。(ハーフマラソンも含めると30回)これから三方五湖・岡山・四万十のマラソンに出る予定と…。昨年の四万十マラソン(100km)は73kmで熱中症になり、あえなくリタイアしたので、今年は完走したいと意欲満々でした。毎日1時間(8km)走り、休日は23km走ると…。



健康のためにいろいろチャレンジを続けてこられたFさん。ついに50代で2012年から、フルマラソン出場の夢をかなえることができました。これからは無理せず、体調に気をつけて頑張ってください。応援しています。

表1 Fさんのデータ

Table with 13 columns (Year) and multiple rows (Body measurements, Urine, Blood pressure, Lipids, Liver function, Blood sugar, Kidney function, Smoking habits). Values are color-coded (green for normal, red for high).

*この年から血糖値を示すHbA1cの表記が日本表記から国際表記に変わりました(国際表記の方が0.4位高めています)

連載

保健指導ノートから

自分の夢を実現することでデータ改善!!

保健師 ^{たけもと}武本 ^{ゆうこ}裕子

今回は、自動車部品を作る工場で作業をされているFさんをご紹介します。

Fさんはマラソンに出場することを目標にランニングをはじめられ、マラソン出場の夢もかない、同時に健診データも改善することができました。しかし、最初から順調だったわけではありません。Fさんがマラソンをはじめられるまでの経過をご紹介します。



2000年7月

〈2交替勤務〉

はじめてFさんにお会いしました。前年72.5kgだった体重が今は65kgと…(体脂肪14.2%)。(ご自分では、昨年に比べ仕事が多忙なためではないかと…)。前年の健診では肝機能・糖代謝が上昇していましたが、今年のデータでは肝機能も下降していました。(体重減少によるものと思われる)入社時は58kgだった体重が38~9歳に最高75kgまで上昇したと…。現在は毎日30~40分散歩しているとの事でした~継続をすすめました。

2002年5月

〈2交替勤務〉

体重74.5kg(体脂肪21.2%)。残業が減りやや暇である…。「お腹が出てきた」と少し気にされていました。腹八分目に食べるよう気をつけていると…。たばこ25~30本/日。アルコールはビール大1本/日 又は酒2合/日 又は焼酎ウーロン茶割りジョッキ3杯/日、休肝日は週1日。休日はパチンコに行く以外はほとんど自宅で過ごす。アルコール量についての説明と休肝日の継続をすすめました。

2003年9月

〈2交替勤務〉

減煙努力中でした。(昼勤時は職場では0本・夜勤時と自宅15~6本/日)(夜勤時も0本に挑戦するも無理だったと…)。ビール大1本+焼酎1合/日。休肝日はほぼ継続されていました。血糖値の上昇は「検査前甘いものを飲んだためだろう」と…。甘いものはもうやめていると…。減煙努力と休肝日について継続されていることが素晴らしいと思いました。(アルコール量が増えているのが気になりましたが…)

2005年6月

〈2交替勤務〉

仕事多忙。たばこ30本/日。体重71kg。ビール350ml×1本+焼酎200ml/日。アルコールはほぼ毎日、休日は量を少し減らしていると…。(休肝日が取れなくなっていました~残念)体調不調だと…(疲れが取れない、関節の痛み、集中力低下、ふらつき等の訴えがありました)仕事はかなりハードでお疲れの様子でした。これから暑くなるため、熱中症対策について話しました。(アルコールを飲む方は、翌朝が脱水気味になりやすいため注意が必要です)

2006年2月

〈2交替勤務〉

体重78kg。(昨年より禁煙中との事で、そのための体重増加と思われます)前年のデータで空腹時血糖が高く要精密検査となっていたため、念のため精密検査をするようすすめました。体重増加は禁煙で胃腸の調子が良くなるため、体重が3kg程度は増えることを説明し、禁煙の継続をすすめました。(3kg以上体重が増える場合は食事や間食・アルコール等の取りすぎが考えられます)