

クイズで考える

監修/岡山 明

(合同会社 生活習慣病予防研究センター 代表、医学博士)

健診結果の見方、活かし方

DVD 各巻44,000円 (税抜40,000円)

全4巻176,000円 (税抜160,000円)



毎年受けている健康診断。しかしせっかく受診していても健康づくりへの関心の不足や、健診内容についての理解不足から、必要な対策がとれないままの人が少なくありません。

このDVDシリーズはそんな状況を踏まえて、自分で健康づくりのことを考えるきっかけをつくり、検査の内容、検査値と健康上のリスクの関係、そしてその場合の予防や対策をどうしたら良いのか、分かりやすく解説した教材です。



DVDと
コラボして使える
冊子です!

1 メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームについて再確認し、検査値で“黄色信号”や“赤信号”が灯ったときの危険を学べる教材。“かくれメタボ”やダイエットの方法等にも言及します。(27分)



メタボリックシンドロームとは? / 内臓脂肪とメタボの危険な関係 / メタボの基準 / あなたの健診結果をチェック / 肥満を解消するためのコツ

2 血 圧

血圧が上がるメカニズム、血圧管理の対策のほかに、生活習慣の見直し方から俗説・誤解の解明など、日頃の疑問が分かりやすく学べます。(28分)



血圧とは? / 血圧のメカニズム / 血圧値の基準と病気のリスク / 食事で塩分を減らす工夫 / 飲酒、たばこの影響 / 効果的な運動のポイント

3 血 糖 値

血糖値の仕組みをひも解きながら、検査では何を測定しているのか、食事・運動ではどのような点に気をつけたら良いかなどを解説します。また糖尿病の合併症のリスクにも言及。(28分)



血糖値とは? / 血糖値と糖尿病のメカニズム / 糖尿病とは? / 食生活を改善して血糖値を下げるコツ / 有酸素運動で血糖値改善

4 脂質(LDLコレステロール)

脂質の体内ではたらくに言及しながら、動脈硬化や心筋梗塞などの仕組みと危険について解説します。摂るべき食品と避けるべき食品などの誤解やリスクの男女差についても分かりやすく解説します。(28分)



脂質(LDLコレステロール)とは? / コレステロールと中性脂肪 / コレステロールの正体を知る / LDLコレステロール値を下げるための5か条