

松尾栄養士に聞きました

- Q 栄養士さんって、どんな仕事をしているんですか？
- A 私が岩見沢保健センターに常駐して、市民の皆さんから、食事についての健康相談をお受けしています。
- Q 食事についての健康相談って具体的に、どんな相談を受けてくれるんですか？
- A 例えば、健診で糖尿病や脂質異常症などの疑いを指摘された方から、改善のための食事方法について相談を受けたり、お母さんから離乳食についての相談を受けたりしています。
- Q なるほど。では、メタボリックシンドロームの方は、食事でどんなことに気を付ければいいんですか？
- A 食事の量や種類などが、偏らないように、バランスに注意することが大切です。また、ゆっくりと、よく噛んで食べるようにしてください。
- Q どうして、ゆっくりと食べるのがいいんですか？
- A そうすることで、唾液の分泌が増え、消化酵素の働きで血糖値が上昇し、早く満腹感を得られるので、結果として食べ過ぎを防ぐことになり、美味しく食事を味わうことができます。目安は1口につき30回です。
- Q 大変勉強になりました。最後に市民の皆さんにひとこと。
- A ぜひ、お気軽に相談に来てください。食事健康になりましょう。

# はじめよう健康づくり



いつまでも元気で長生きしたい。これは誰もが願うことです。医学の進歩などにより、日本は平均寿命が世界有数の長寿国となりました。いかに健康で長生きするかは、皆さん一人ひとりの健康への関心や日頃の心がけが大切です。

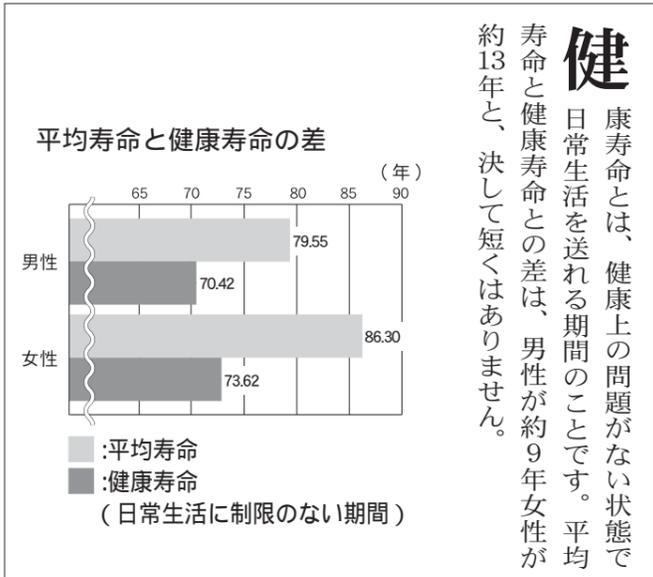
今月号では、ある家族の会話をもとに、生活習慣の改善に向けたポイントを紹介します。この機会に、健康づくりについて一緒に考えてみませんか。

**岩見家プロフィール**

**岩見 健太**…体も仕事も脂がのってきた36歳。趣味のジョギングは、仕事が忙しくご無沙汰。おなかが出てきたが開き直っている。

**岩見 康子**…気付いたら30歳。子育てもひと段落し、子どもを幼稚園に預けている間にスーパーでパートを始めた。

**岩見 のぞみ**…おてんば盛りの5歳。幼稚園ではクラスのムードメーカーで、何でも興味を持ちちゃう元気娘。



## 健康寿命って？

すっかり者の妻と、最近ちよつと太ってきた夫、そして元気な娘のある日の何気ない会話。皆さんにも心当たりはありませんか？

- わーい、何だかパパのおなかプニョプニョしてるう。
- そうだろう、パパのおなか気持ちいいだろう。
- あなた！ そんなこと言っている場合じゃないでしょ。最近太ったんじゃない？ いやよ。その歳で糖尿病とかになったら。
- ははっ、やっぱ気付いた？ 確かにこのおなかはずいよなあ。
- そりゃ、気付くわよ。太るといいことないわよ。お互い長生きしたいじゃない…。長生きで思い出したんだけど、健康寿命って知ってる？ 週刊誌で見たの。
- 健康寿命？ 平均寿命なら新聞でも見るけど、知らないなあ。
- じゃあ、今度調べてみようかしら。とりえず、そのおなかを何とかしなきゃ。のぞみの花嫁姿見たいでしょ？
- そっだなあ。よし！ まずは運動から始めようか！
- のぞみも応援する。パパ頑張ってる！

## 中性脂肪をやっつけろ！

妻に太ったことを指摘され、運動を始めたものの、なかなか痩せずに心が折れそうな夫。運動だけでは限界？

- 最近、運動頑張ってるわね。だけど、あまり痩せてこないみたいね。
- そっなんだよなあ。なかなか落ちないんだ。ここんとこ、残業続きで食事の時間が不規則だったからかなあ。
- それだけかしら？ あなたの食べる速さにも原因があるんじゃないの？ それに、せっかく真心こめて作ったんだから、ゆっくり味わってほしいわ。
- でもなあ、ママの作るごはんは美味しいから、はしも進むし、お酒も進むんだよなあ。
- 晩酌するなどは言わないけど、せめて遅く帰ってきた日くらいは控えたら？
- お酒飲んだらイビキうるさくてイヤ。
- そんな風にならしたら、家で飲みにくくなるなあ。
- あなた、今度、一緒に保健センターに行ってみない？
- どうしたのさ急に。保健センターに何かあるの？

**成人を対象とした各種検診**

【成人検診】  
 検診種類 特定健康診査、胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、エキノコックス症検査、歯科検診

【子宮がん・乳がん検診】  
 対象 子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性)

【レディース検診】  
 検診の種類と対象 子宮がん検診(20歳以上の女性)、乳がん検診(30歳以上の女性)、骨粗しょう症検診(40歳～70歳の女性)

《いずれも》  
 申込・問合先 予約が必要です。詳しくは保健センターへ

**健康アドバイス**



**川上保健師に聞きました**  
 皆さん、岩見家の会話はどうでしたか？  
 私が読んでみて気になった点を次のようにまとめました。ぜひ、皆さんの健康づくりに役立ててください。

健康寿命を延ばして、健やかに心豊かな生活を継続して送るためには、生活習慣病の発症や重症化を予防し、いつまでも健康を維持することが大切です。

そのためには、メタボリックシンドロームの元となっている内臓脂肪を減らすため、運動不足や食べ過ぎといった不健康な生活習慣を改善することが不可欠です。

生活習慣を改善するポイントは、1に運動、

2に食事、しっかりと禁煙、最後に薬。これらについて分かりやすく紹介します。

**運動**

日頃から体を動かす習慣を身につけることはとても大切です。適度な運動を行うと、身体機能が活発化して、血糖値や脂質異常、高血圧が改善されて生活習慣病の予防につ

ながります。

さらに、高齢者の方は、体力や身体機能が下がって介護予防の効果もあります。

**ワンポイント**

1日の生活の様々な場面で、今より10分間、体を動かす時間を増やしましょう。慣れてきたら少しずつ出来る運動を増やして、1日60分間運動することを目標にしてみましよう。

例えば：

- ・通勤時、一つ手前のバス停で降りて歩く
- ・買物は自転車や徒歩で
- ・エレベーターやエスカレーターをやめて、階段を使う
- ・犬の散歩をいつもより少し長めに など

**食事**

食べ過ぎや欠食などの不規則な食生活は、内臓脂肪がたまる原因となります。また、肉などの動物性たんぱく質や脂質の摂り過ぎ、野菜不足、塩分・糖分の摂り過ぎなども、様々な生活習慣病の発症に関与があります。

**ワンポイント**

次のことに注意して、食生活の改善を行いましょう。

例えば：

- ・主食、副菜、主菜などの種類や量に気を付けて、バランス良く食べる
- ・欠食をせず、3食きちんと食べる
- ・油や塩分の多い料理は控える など

**禁煙**

たばこは、多くの有害物質を含み、がんにかかりやすくなるだけでなく、動脈硬化を進行させるリスクを高めます。また、たばこの煙は自分だけでなく、まわりの人の健康、特に、妊娠中の女性の場合は、胎児にまで影響します。

**ワンポイント**

自分にあつた禁煙方法を実行しましょう。

例えば：

- ・たばこが吸いたくなる場所や状況を避ける
- ・家族や友人、同僚などに協力してもらう
- ・医療機関で医師に相談する など

**薬**

すでに糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病になっている場合には、生活習慣病の改善に加え、薬によるコントロールが必要なこともあります。

治療に必要な薬は医師と相談の上で適切に使用しましょう。ただし、「薬を飲めば安心」ではなく、生活習慣の改善をあわせて行うことが大切です。

**ワンポイント**

薬は、医師の指示に従って、正しく使用しましょう。

例えば：

- ・勝手に薬の使用を中止しない
- ・不安があれば、医師に相談する など

予約したら、栄養士さんに相談できるみたいなの。だから一緒に食事のこと勉強してみない？

のぞみも行きたくい！一緒に勉強する。

**成人検診を受けよう！**

夫が子どもを寝かしつけてリビングに戻ると、はがきを手にした妻が何やら難しい顔。いったい何の知らせか？

どうしたの？ そんなに真剣な顔して。何かあった？

ええ、保健センターから、がん検診のはがきが来たの。今まで受けたことがなかったから、どうしようかと思って。

だったら受けなよ。受けるべきだよ。

そうね。いい機会だし、受けてみようかしら。

じゃあ、早速保健センターに予約しよう。ママの気が変わる前に！

どうしたの急に。そんなに焦らなくてもいいわよ。

いや、知り合いで、検診を受けて病気が見つかった人がいるんだ。まあ、幸い発見が早くて、今はもうすっかり元気になったから良かったんだけどさ。

そうだったの。心配してくれてありがとう。こういうのって早期発見・早期治療が大事って言うものね。

ママにはいつまでも元気であってほしいからね。

そうね、病気は私だけじゃなくって、家族の問題でもあるのね。

いつまでも健康で生きがいを持って、住み慣れたまちで暮らすためには、普段の健康づくりへの取り組み一つひとつの積み重ねが大切です。健康のために出来ることから始めて、出来るだけ長く続けましょう。

また、こういった予防とともに重要なことは、病気の早期発見・早期治療です。そのためにも年に一度は検診を受け、病気が重症化する前に治療を始めることが、健康寿命を延ばす第一歩となります。



問合先  
 岩見沢保健センター(10西3)  
 ☎ 25局 5540