



## 健康せきかわ21

# いきいきライフ

## 年末年始の

食べすぎ・飲みすぎ注意

# 食

お正月は、おいしいごちそうや甘いものの食べすぎ、お酒の飲みすぎになりがちです。家族や友人とおいしいものを食べて楽しく過ごしたいものですが、あとで体調をくずしたり、太りすぎたりしないよう気をつけましょう。

### その1 夜10時以降は飲食しないように

脂肪の蓄積に係る、たんぱく質（BMAI）が、夜の十時から増え始め、夜の二時から四時にピークになるため、脂肪を溜め込んで太る原因になります。

揚げ物などの脂肪が多い物は、消化も悪く、胃もたれの原因にもなります。夜の十時以降はなるべく飲食を控えましょう。

### その2 お酒は自分の肝臓に聞きながら...

アルコールが体内に入ると、肝臓がアルコール分解しようと一生懸命働きます。飲んだ

お酒の量が多ければ多いほど、分解に要する時間は長くなり、肝臓を酷使することになります。日本酒一合は、アルコールを分解するのに約四時間かかるといわれていて、例えば



日本酒 1合に相当する  
アルコール飲料の量は...

ビール（5度）なら500ml

焼酎（25度）なら0.6合（110ml）

ウイスキー（43度）なら60ml

純アルコール量20gで、肝臓がアルコールの分解に要する時間を4時間と考えてください。ただし、個人差があります。

## 平成22年4月から 肝臓機能障害による 身体障害者手帳が交付されます

### 《対象者》

- ・認定基準に該当する肝臓機能障害のある方
- ・肝臓移植を受け、抗免疫療法を実施している方

### 《手続き》

申請書、意見書及び所見（様式は役場住民福祉課にあります）、写真（たて4cm×よこ3cm）を役場住民福祉課に提出してください。

### 《事前申請受付期間》

平成22年1月25日～2月26日まで

この期間に受け付けたものは、4月1日付けで手帳が交付されます。

### 《問い合わせ先》

住民福祉課福祉保険班

64 - 1472

三合飲んだとしたら、十二時間肝臓が働かなければならぬということになります。飲みすぎた時は、肝臓が元に戻るまで休ませてあげてください。

### その3 意識して体を動かしましょう

お正月は、家の中でごろごろしがちです。テレビを観ながらでもいいので、意識して体を動かしましょう。また、三時のラジオ体操もぜひやってみましょう。

### その4 野菜をたくさん食べましょう

野菜は、普段から毎食、両手で山盛り食べましょうといわれていますが、この量を食べるには意識しないとなかなか難しいものです。特に冬場は、食べる量が不足しがちです。お餅やアルコールなどで、もたれたお腹を癒すためにも、意識して食べるように心掛けましょう。

# おやこで 一緒にクッキング

食の大切さを学習

子どものころから「食」の大切さについて考えてもらおうと、十二月六日、村民会館で「おやこの食育教室」が開



かわいらしい料理が完成



かれました。

教室には、親子九組二十三人が参加。村の食生活改善推進員の皆さんから調理方法を教わりながら、楽しく料理を行いました。挑戦したのは、オムライスやコンソメ野菜スープ、手作りチーズサラダ、フルーツサンドロールの四品目。完成後は、親子一緒においしくいただきました。

そのほか、はしの持ち方や地元食材にちなんだ食育クイズ、歯の話も行われ「食」の大切さを学びました。

## 健康講座

63

### 「糖尿病」と「食事療法」について

県立坂町病院 栄養課 加藤つくし

糖尿病とは？

糖尿病とは、血液中の糖分（血糖）が高い状態が続く病気で、高血糖は、インスリンの働きが悪くなって起こります。インスリンは、体の中で唯一血糖を下げる、膵臓から分泌されるホルモンです。インスリンの働きで、筋肉や細胞が糖分を取り込み利用しますが、過食や肥満・運動不足などにより取り込みが悪くなり、インスリンが出ても糖分の利用が難しくなります。それでも膵臓は、インスリンを出そうと働き続けると、疲れて最終的にインスリンを充分出せなくなってしまう。高血糖の状態を放っておくと、細小血管の障害が起こりやすく、さまざまな合併症が現れます。糖尿病の自覚症状が出るのは、病状が進行してからです。初期に発見し、正

しい治療を続けることが重要となります。

食事療法について

糖尿病の治療は、「食事療法」「運動療法」「薬物療法」があります。その中でも糖尿病治療の基本は食事療法です。食事療法の目的は、バランスよく適切なエネルギー量を取ることにより、血糖の大幅な上昇を避けるとともに、インスリンが効果的に使われるようにすることです。インスリンの働きに合った量の食事を摂ることで、血糖のコントロールが可能となります。

糖尿病の食事療法のひとつに「食べ方」があります。まずは「一日三食」きちんと摂るようにしましょう。朝食や昼食を抜いたり、まとめ食いしたりすることは、一度にたくさんインスリンが必要になるため膵臓に負担がかかります。

ます。また、空腹状態が長く続いた後で食事をすると、身体が次の空腹状態に備えて栄養を蓄えようとするため、皮下脂肪が溜まりやすくなってきます。

次に「意識してゆっくり」食事を楽しみましょう。「満腹感」は、血糖値の上昇を脳が感知して起きます。早食いの場合、血糖値が上がるより先に胃に食べ物が送り込まれてしまうため、満腹感を感じる前に食べ過ぎてしまいます。

当院では、糖尿病を正しく知ってもらうために「糖尿病教育入院」を実施しています。ここでは精密検査や病気、薬の指導、それと治療の基本となる食事療法の考え方や適正な食事などを身につけることができます。五泊六日と二泊三日（週末）のコースがあり、退院後の受講者の多くは、良好な血糖コントロールを維持しています。

合併症を予防するためにも早期の取り組みが大切です。心当たりのある方は早めの受診をお勧めします。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

六二 三一一