



健康せきかわ21

いきいきライフ

冬場は

食べすぎ・運動不足に

なりがちです!!



寒さの続くこの季節は、天気が悪かったり外に出るのがおっくうになったりして、ついつい家にこもりがちな生活を送られている方が多いのではないのでしょうか？また、冬はおいしい食べ物がたくさん食卓に出てくるので、この季節は普段よりたくさん食べてしまうという方も多いのではないかと思えます。

冬場は、お餅や温かいラーメンなど高カロリーのものをたくさん食べてしまいがちになるにも関わらず、外に出る機会が減って普段より身体を動かさなくなるため、高脂血症や糖尿病などの生活習慣病にかかりやすくなります。

そこで今回は、冬場にこそ特に注意していただきたい高脂血症と糖尿病を予防するポイントについて紹介します。

食事

高脂血症・糖尿病を防ぐポイント

“もう少し食べたい”でストップ

満腹になるまで食べると、エネルギーを余分に摂りすぎてしまうことになります。ゆっくりとよく噛んで食べ、腹七分目～八分目で食事を終える習慣をつけましょう。

野菜、海藻類、きのこ類、大豆製品を毎日食べる

食物繊維を多く含む野菜や海藻類、きのこ類、大豆製品（納豆、豆腐、豆乳など）には、悪玉コレステロールを下げる作用があります。これらの食材は、毎日積極的に摂取するようにしましょう。

ゼロ

むし歯 0 の子に ピッカピッカ賞

12月15日に行われた3歳児健診で、むし歯が1本もなかった子どもたちに「ぴっかぴっか賞」が贈られました。（順不同・敬称略）

- ▷池田 れいあ 鈴愛（下関）
- ▷佐藤 そら 青空（深沢）
- ▷佐藤 いぶき 維吹（高瀬）
- ▷櫻井 さとし 惺（高田）
- ▷渡邊 りゅうと 颯斗（上関）
- ▷鈴木 と 斗基（下関）



運動

運動は、血糖値を下げるインスリンというホルモンの働きを高めたり、脂肪を燃やして肥満や高脂血症を予防・改善するなど、様々な効果が期待できます。天気の悪い日は外でウォーキング、天気の悪い日は家の中でストレッチをするなどして、毎日意識的に身体を動かす習慣をつけましょう。

肉や卵は食べ過ぎないように

バラ肉やひき肉のような脂身の多い肉、卵黄や魚卵をたくさん食べると血液中のコレステロールが高くなります。特にコレステロールが高めの方は、肉はヒレやモモ肉を選ぶようにして脂身を避け、卵類は週1～2回までに抑えましょう。

洋菓子やジュース、お酒は控えめに

洋菓子や菓子パン、お酒はエネルギーが高く、糖分も多く含まれています。間食は控えめにし、飲み物はジュースではなくお茶や水にしましょう。

また、お酒は適量を守り、週に2回は休肝日をつくるようにしましょう。

関川村包括支援センター通信 ②9

地域包括支援センター 役場庁舎内一階 ☎六四一―四七三
(不在の場合は住民福祉課健康介護班へ転送されます)

2月は高齢者見守り

強化月間です

県では、天候が悪い2月を「高齢者見守り月間」と定め、普段の見守りを強化し、高齢者の認知症・虐待・孤立死などの問題を地域全体で考える機会にしています。

高齢者に関わる問題とその症状例

認知症

- ・何回も同じことを尋ねたり、言ったりする
- ・よく知っている人の名前を覚えていない
- ・日付や場所の検討がつかなくなり、道に迷うことがある

高齢者虐待

- ・天気が悪くても、外に長時間いる姿が見られる
- ・自宅から高齢者・家族の怒鳴り声、悲鳴、物を投げる音が聞こえる
- ・近所つきあいがなく、高齢者に会わせてもらえない

孤立死

- ・郵便物や新聞が一杯になっている
- ・洗濯物が取り込まれていない
- ・暗くなっても電気がつかない、または、つけっ放しである

今からできる見守り活動

- ・隣近所であいさつなどの言葉かけをし合いましょう
- ・隣近所の高齢者をさりげなく見守りましょう
- ・近所で普段と違うことがないか目配りをしましょう

民生委員の見守り訪問

村でも高齢者の見守り対策として、社会福祉協議会と村民生委員協議会が協力し、ひとり暮らし等高齢者の見守り訪問事業を行っています。いつもと様子が違う、心配なことが起きていようだと気づいたり、心配ごとがある場合は、お気軽に担当地区の民生委員または包括支援センターへご相談ください。秘密は固く守られます。

健康講座

75

年をとってご飯が食べられなくなったらどうしますか？

県立坂町病院 内科 近 幸 吉

私は胎内市（旧黒川村）の小長谷という集落の生まれです。

私が子どもの頃は、年をとって寝たきりになり、だんだんご飯を食べられなくなってくると、

近くの板谷越先生や関川村大島の富樫先生が往診に来てくれました。二、三回点滴しても回復してこない」と「老衰」という病名のもと、孫、子を含む家族はもろろん、近くのお茶飲み友だちの皆さんにも温かく見守られて、「この世にさようなら」をしていたように思います。

現在では、その頃に比べて医学も格段に進歩し、これまで不治と思われていた病気もかなり治るようになってきています。

しかし、残念ながら不老不死の特効薬はまだありません。人間である以上は癌や突然の血管閉塞（心筋梗塞など）、事故などは免れても、いずれ老化により食べられない状態となる可能性がります。

私は、坂町病院でこういった高齢者の摂食障害に対してり八

回も変わらず、口から食事が摂れなくなった場合、外来患者さん、また、福祉施設や病院のスタッフとも七、九割程度の方が、自分自身は積極的な経管栄養の導入を希望しない」とのことでした。

以上の結果を踏まえて今後は、ご本人の希望を反映させるシステム作り、摂食障害の終末期を看る体制の整備が摂食嚥下り八ビリ、薬物療法とともに重要になってくると思います。

としては紙に書いて意思表示をしておく、かかりつけ医・家族にそついった場合の自分希望を告げておくなどがあげられます。

としては施設、病院内に癌のホスピスに準じた摂食障害の終末期の部屋を作る（在宅を希望される方に向け）、在宅での支援体制をさらに充実させる、などが取り組むべき課題と考えます。

今後、坂町病院として、摂食嚥下障害に対して、これまで以上にり八ビリ、薬物療法を充実させることはもちろんですが、に對する取り組みをさらに進め、住民の皆様個々の希望に沿う形の在宅医療を含む医療のご提供に努め期待に応えていく所存です。

*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