



健康せきかわ21 いきいきライフ

3月は新潟県自殺対策強化月間です

全国的に自殺者は減少してきていますが、村は過去30年間で約90人の村民を自殺で亡くしました。村では平成24年度から自殺防止事業「生きろでキャンペーン」と題して、NPO法人ホップステップげんきとともに自殺防止に取り組んでいます。村民の方々に村の現状を知っていただく機会や、自殺防止の力にしていくための取り組みを推進していきます。

元気になるコミュニケーション講座を開催！

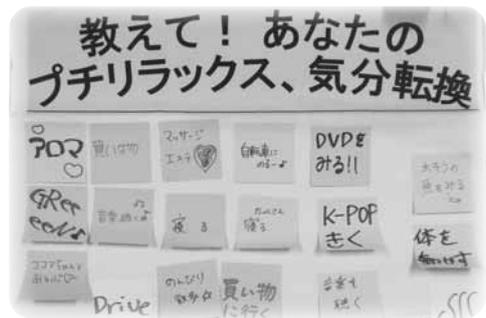
「生きろでキャンペーン」では、NPO法人クッキングハウス代表の松浦幸子さん（東京都）を講師に招き、うつ予防や対人関係に有効なコミュニケーション講座（認知行動療法）を行いました。

自分の気持ちをうまく伝えるために

自分の気持ちを素直に伝えて相手に理解してもらえると、安心して人とつながることができます。自分の心配事を言葉にして、より楽に暮らすためのコミュニケーションを学んだ講座でした。

継続してこそ意味がある！

コミュニケーション講座は継続することで身に付きます。平成26年度も引き続き、講座の開催を検討しています。



「にゃん吉健康スタンプラリー」 賞品交換のお知らせ

スタンプカードに必要事項を記入のうえ、下記まで持参してください。

★スタンプが4つ以上集まった場合は・・・

「関川村商工会商品券100円分」か「村指定ごみ袋(大2枚)」のどちらかと交換できます。3月9日(日)に村民会館アリーナで開催される福祉健康フェアか、役場住民福祉課までお越しください。※スタンプ4つごとに交換できます。交換期間は3月3日～31日です。

★スタンプが0～3つの場合は・・・

福祉健康フェアで行われるダブルチャンス抽選会にご参加ください。

むし歯ゼロの子に ピッカピッカ賞



12月11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「ピッカピッカ賞」が贈られました。（順不同・敬称略）

齋藤 優花（南赤谷） 佐藤 瑠南（中 東）

池田 乃愛（下 関） 大徳すぐり（山 本）

渡辺伊知子（宮 前）

川崎こはく（鮎 谷）

小川 陽斗（下 関）



医師に聞きたいことありませんか？

坂町病院ナイトスクール

『なんじだね』を開催します！

村民皆さんの健康促進を目的としたミニ講演会が下記の日程で開催されます。

当日は、県立坂町病院の医師が医療情報や健康情報をテーマとした講演を行うほか、皆さんとの意見交換会も予定しています。

せっかくの機会ですので、ぜひ参加してみませんか？貴重な話が聞けるチャンスです！

- 日時 3月26日(水) 18:30~20:00まで
- 会場 村民会館大ホール (入場無料)
- 講師 近 幸吉 内科部長・富田 広 外科部長
- 内容 ①「坂町病院における在宅診療」 近 幸吉 内科部長
②「坂町病院の外科手術」 富田 広 外科部長



【問い合わせ先】住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

健康講座

110

糖質制限ダイエットって

本当に効果があるの?!

新潟県立坂町病院 主任看護師 川村 浩美

最近、糖質制限ダイエット(ご飯や麺・パン・いも・お菓子などの糖質を多く含む食品を避けるダイエット法)が注目を集めているようです。確かに最初は効果があるようですが、続けているうちに効果は薄れ、リバウンドするケースが多いことが最近の研究で解ってきました。確かに糖質は食後の血糖を急激に上げるため、糖尿病の方は摂取量のある程度制限した方がよい食品ではあります。(そのための糖質量を計算し必要量のみに摂取するカーボカウント法という方法もあります)

しかし、制限のしすぎは体が飢餓状態と勘違いしてしまうため逆効果。過ぎたるは及ばざるがごとし。毎食ご飯茶碗1杯程度のご飯相当量は食べる必要があるのです。バランス良く様々な食品を食べることが大切です。血糖を急激に上げない為には、最初に野菜を食べ、次にたんぱく質を含む肉や魚・卵などのおかずを食べ、最後に主食を食べること、ゆっくり良く噛んで時間をかけて食事を楽しむことが効果的です。

食わずに痩せると筋肉が落ちてしまい、リバウンドしやすくなります。運動して痩せると脂肪が燃えて筋肉が付くため、血糖値が安定し薬の効果も得やすくなります。運動を続けるコツは、仲間を作る事や毎日無理なく少しずつ心がけることです。ご家族やお友達とウォーキングをする、健康教室を利用するなど始めてみてはいかがでしょうか。

「検診で血糖値が高いと言われたけれど再検査を受けたら境界型だった。大丈夫だ」と言われる方がいます。しかしそのままの生活習慣を続けていると2〜3年後には本当の糖尿病に移行する方が多いのです。糖尿病の怖いところは、病状が無いまま動脈硬化が進み、眼や腎臓・足などの細い血管から合併症が始まり、更に脳梗塞・心筋梗塞などに命に関わる合併症を招くことです。動脈硬化は糖尿病だけでなく、高脂血症・高血圧・肥満・喫煙などでも起こります。これらに当てはまる方は、肉を食べすぎない、塩分を控える、禁煙するなどの取り組みも大切です。

坂町病院には糖尿病や腎臓病の専門医がいます。糖尿病療養指導士もいます。栄養指導や、土日を利用した糖尿病の検査入院も受け付けています。もっと詳しく糖尿病のことが学びたい方には1週間の教育入院コースもあります。早目に出来ることから始め、健康で長生きしましょう。

まずは内科外来でご相談ください。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111