



健康せきかわ21

いきいきライフ

生活習慣を見直して

肥満を防ぎましょう

◎間食、おやつは200kcal以内にとどめましょう

お菓子やスナックには砂糖や油が多く使われているものが多く、小さくても少なくても、1回に取り入れるエネルギー量は多くなりがちです。菓子類の袋に記載されている栄養表示を参考に、食べ過ぎを防ぎましょう。

◎大食い、早食い、ストラス食い、ながら食いは控えましょう

どのくらいの量を食べたかわからないような食べ方は、肥満の原因になります。食べ量がわからないと、おのずと食べ過ぎになることが多いからです。

噛まずに飲み込む習慣を見直すことも大切です。食べ物を水で流し込まないように注意します。1口に20〜30回噛んでから食物を飲み込むようにしていただく、少量でも満腹感が得られ、食べ過ぎを

防ぐことができます。

◎のどが渇いたときは、水かお茶を飲みましょう

ジュースや牛乳をお水やお茶の代わりにガブガブ飲んでしまうと、エネルギー量とり過ぎにつながり、肥満の原因になります。

◎味の濃いものを控えましょう

食べる回数が多いと油分や塩分のとりすぎになります。

◎規則正しい食生活を送りましょう

寝る2時間前以降に食べたり、朝食を抜いてその反動でたくさん食べたりして食事が不規則になるのも肥満の原因です。また、空腹から一気に食事をとると、栄養素及びエネルギーの吸収率が高くなるため、1日3回の食事の時間にしっかりと食べていただくことをお勧めします。

関川村包括支援センター通信 ⑤⑥

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

「高齢者虐待を防ぐために」

平均寿命が延び、長寿の時代になった一方で、残念ながら高齢者虐待数は年々増加傾向です。平成26年度、関川村でも10件の相談・通報があり、そのうち6件が高齢者虐待でした。

高齢者虐待の背景には、高齢者の認知症状や自立度の低下、家族の介護疲れ、経済的に困窮しているなど様々な要因があります。なかでも、介護者が介護の負担をひとりで抱えている、身近に頼れる人がいない、介護者自身に持病や障害がある、近所づきあいがいいなどの状況で追い詰められていることが原因となつて

います。

その結果、高齢者が言うことを聞かないので無視している、良いこと悪いことをわかってもらうためにしつけのつもりで叩いている、徘徊するので部屋に閉じ込

めているなど、介護者が気づかないうちに不適切な対応が虐待になっていている場合もあります。高齢者虐待を防ぎ、誰もが尊厳を持ちながら安心して暮らせるよう、正しい知識を持ち地域ぐるみで高齢者や介護者を見守りましょう。

（地域でできること）

- ◆ あいさつ
- ◆ こんにちは
- ◆ 調子はいかがですか？
- ◆ 声かけ
- ◆ どうしましたか？
- ◆ 見守り
- ◆ 最近姿を見かけない
- ◆ 電気がつかない

気になる方がいる場合は地域包括支援センターにご連絡ください。通報者の秘密は固く守られますのでご安心ください。

『くさがきた』について

新潟県立坂町病院 内科 近 幸吉

今回は、日常外来診療の中で、しばしば聞かれる質問“足にくさがきたんだけど心配ねろかね？”について外来での風景を思い起こしながら筆を進めてみたいと思います。

“くさがくる”の“くさ”とは、蒲原言葉で特に強く体を打つてもいないのに全体的に腫れた状態のことをいいます。一般的には、“むくみ”や“浮腫”と呼ばれています。これは、体の中を流れている血液の水分が毛細血管からしみ出して皮下が水っぽくなった状態のことです。重力によって水分は下に移動するため、“くさ”が一番多く見かけられるのは足のスネ（いわゆる“親戚の泣き所”）や足背です。親戚や親しい方が心不全、腎不全、肝硬変、（癌などによる）低栄養で亡くなるとこ

ろに立ち会うと、瀕死の状態ではむくみ（くさ）を伴っていることが多く、住民の皆さんがむくみ（くさ）を恐れる一因と思われます。

人間の体の血液の循環には、酸素と栄養を豊富に含んだ動脈血と末梢（手足、内臓）で使われ心臓に一旦戻る静脈血とがあります。前者は、心臓から全身に心臓の収縮によるポンプの力で送り出されますが、後者に対しては、心臓は吸引力を持ち合わせていないため筋肉ポンプ、静脈弁を使って乳搾りの時の手の動きのような感じで静脈内を心臓に向かって流れて行きます。（下記イラスト）

ある程度の年齢になって足の筋肉がやや衰えて来たりすると長く立ち仕事をした後などむくみが出やすくなります。

特に、若い頃出産を経験された女性の方は十月十日骨盤上で赤ちゃんを育てている間、赤ちゃんによって足からの静脈が圧迫され静脈の還流が一時的に滞ります。この間どうしても静脈弁も傷んでしまいある程度年をとってから筋肉ポンプの衰えと相まってむくみが出やすくなります。高齢のご婦人にむくみが出る方が多いのはそのためです。

こういったむくみは、足と頭と同じ高さにして一晩寝るとだいたい吸収してしまいます。どうしても戻りが悪い場合は、物理的に外からの締め付けでむくみが出にくいようにするストッキングや包帯があります。また、筋肉ポンプは主にはふくらはぎの筋肉の働きであり、適度のウォーキング、つま先立ち体操なども筋肉ポンプを強化する意味で有効です（ただし、初期は少しむくみが増悪することもあります）。

心臓、腎臓、肝臓などの臓器が悪くてむくみがきている場合ももちろんあります。倦怠感、食欲不振、体重の変化などの症状がある場合は早めに医療機関の受診をお勧めし

ます。また、むくみは、普通指で押すとしばらくへこんだままですが、押ししてもへこまないですぐ戻るような弾性のあるむくみの場合は、甲状腺機能低下症の可能性もありますので、内分泌診療のできる医療機関を受診して下さい。

“くさがきて心配”とのこと坂町病院の総合診療外来を受診された方に対して、安心していただくためにその日内にひととおり心臓、腎臓、肝臓機能、甲状腺ホルモンなど

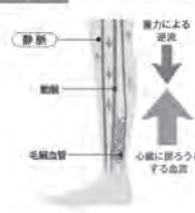
＊このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111

血液の循環



下腿では



正常な静脈弁

