



健康せきかわ21 いきいきライフ

忘年会やクリスマス、新年会と食べたり飲んだりする機会が多い年末年始は、1年のうちで暴飲暴食が心配な時期です。また寒いとつい運動量も減りがちで、「年末年始太り」になってしまうことも多いようです。新年を迎え、体調を良好に保つためには、いつも以上に食生活に気を使い、意識して体を動かすことが大切です。

年末年始の食生活 ～ ここがポイント 年末年始太り撃退法 ～

1. 食べ過ぎに注意

お正月は食事の量や回数が増え、食べ過ぎにつながりやすいので注意しましょう。

☆たくさん作りすぎない

料理をまとめて作ってしまうと、傷まないうちに消費しようとしてついつい食べ過ぎてしまいます。1回の食事に必要な量だけ作るようにすることがコツです。

☆必ず食卓で食事をする

ソファやベッドなどで食べてしまうと間食の癖がついてしまいます。また姿勢が悪い状態での食事になることから、満足感が得られないことに加え、消化・吸収も悪くなってしまいます。

☆自分の量を取り分けてから食べる

大皿に料理を盛って各自で取り分けて食べるようにしてしまうと、自分がどのくらいの量を食べたのか把握できなくなるのであまりお勧めできません。自分が食べる量だけ最初にお皿に取り分け、目に見える形にいただくことが、食べ過ぎ防止につながります。

☆よく噛んで食べる

食欲を抑えてくれる物質が脳内から分泌されることにより、食べ過ぎを防ぎます。



2. 栄養と時間のバランスを心がける

食事は1日3食が基本です。栄養バランスのとれた食事を3食同じくらいの量、規則正しくとっていただくことが大切です。まとめ食いや大食いは身体に大きな負担をかけてしまうので控えるようにしましょう。

3. 野菜を十分に摂りましょう

野菜は毎食とりたいものです。野菜に多く含まれる食物繊維は、食後血糖値が急激に上がり、血管が傷つくのを抑えてくれます。

おせちなどの正月料理だけでは、特に緑黄色野菜が不足するので、お浸しや煮物、サラダなどを1品加えましょう。

生野菜が沢山食べられないというときには、火を通して加熱することでたっぷり食べることができます。



関川村包括支援センター通信⑦⑩

地域包括支援センター 役場庁舎内1階 ☎64-1473

在宅医療・看取り

昭和25年に自宅で亡くなる方は82・5%でしたが、医療法や各種制度の変遷、医療技術の向上等により、平成12年には13・9%に減少しました。反対に81%の方が病院で亡くなっています。日本は、国際的にみても病院で亡くなる方が多い状況です。

また、全国的にみると、高齢化の延伸により2040年の死亡数は1600万人を超え、平成27年よりも36万人増えることが予測されているなか、自分らしく生きるために、人生の最終段階における医療及びケアのあり方や方針決定をどうするかが課題となっています。

厚生労働省では、平成26年に「人生の最終段階における医療の決定プロセスに関するガイドライン」を提示しました。このガイドラインでは、人生の最終段階

における医療およびケアについては、医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて患者が医療従事者と話し合いを行い、患者本人による意思決定を基本としてすすめることを原則としています。人生の最終段階における医療について、家族と話し合ったり、意思表示の書面を作成しておくなど、自分がどう生きるかを考えておくことも重要です。平成28年の全国における自宅死の割合は13%に対し、関川村は8・7%でした。また、施設での死亡割合が6・9%に対し、村では3・8%にとどまっています。在宅医療や看取りは、本人・家族の意志のもと、信頼できる医師や訪問看護師の存在、環境を整えるケアマネジャーや介護関係者との連携のもとで成り立ちます。村でも、一人ひとりが自分らしく最後まで暮らせる地域を目指して、取り組みを推進していきます。

健康講座

152

いよいよインフルエンザのシーズンに

ワクチンの効果は？

新潟県立坂町病院内科 黒川 允

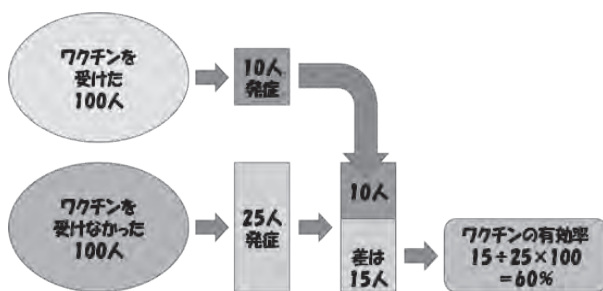
年末に入り、インフルエンザのシーズンがやってきました。昨年度は坂町病院・村上総合病院で多くの患者・医療スタッフ

が感染し、極めて大変な状況でした。「せっかくワクチンを打ったのに」、さらには「打つても感染したから、もうワクチンなんか嫌だ」というお考えもあるでしょう。しかし、私はそうは思いません。

インフルエンザワクチンの効果は諸説ありますが、大雑把にいうと「インフルエンザワクチンの有効率は約60%」と言われています。これはどういう意味でしょうか？

多くの皆様は「100人ワクチンを打つと60人がインフルエンザ感染をしない」と考えられたのではないのでしょうか？実は違います。

この場合の有効率とは「ワクチン接種を受けずに発症した患者のうち、接種を受ければ発症を免れた」確率を指します。



具体例を挙げましょう。図にも示しますが、100人のグループを2つ作り、片方のグループを「インフルエンザワクチンを受けたグループ」、もう片方のグループを「インフルエンザワクチンを受けなかったグループ」に分けます。その後、ワクチンを受けたのに残念ながらインフルエンザを発症した患者が10人、

ワクチンを受けなかったグループは25人いたとしましょう。

この場合、「ワクチンを受けたグループは25-10=15人が発症を免れた」、言い方を変えると、「ワクチンを受けずにインフルエンザを発症した患者25人のうち、15人はワクチンを打てば発症しなかった」と考え、この比率 $15 \div 25 \times 100 = 60\%$ を有効率というのです。

このことから、ワクチンを打てば絶対にインフルエンザ感染を発症しないわけではありませんが、ワクチンを打たなくても発症しないこともあります。しかし、発症リスクは抑えられます。さらに、私たち住民一人ひとりが感染を発症しなければ、他の住民への感染リスクも下がるので、諸事情どうしてもワクチンを打てない住民の皆様にも有効とも考えます。もつとえば、ワクチン接種によりインフルエンザに感染した際の重症化リスクを下げるという報告もあります。

このような事情から、特に集団でワクチンを打つことを私はおすすめしていますが、いかがでしょうか？

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111