

いつまでも健康な身体を保つために「禁煙」と「節度ある適度な飲酒」に努めましょう！

## 健康せきかわ21 いきいきライフ

### 関川村特定健診「標準的な質問票」結果 (平成27年度国保受診者結果より)

	関川村			新潟県平均		
	男性	女性	合計	男性	女性	合計
喫煙習慣あり	30.5%	5.8%	17.8%	24.4%	4.8%	13.5%
毎日飲酒する	53.8%	9.1%	32.2%	52.7%	10.8%	29.4%
1日の飲酒量が2合以上	25.7%	4.3%	18.0%	20.1%	2.4%	11.3%



○関川村は男女ともに県平均と比べて喫煙習慣がある人が多いという結果でした。また、男性は、県平均に比べて毎日飲酒する人と1日の飲酒量が2合以上の人が多く、女性は、県平均に比べて毎日飲酒する人は少ないですが、1日の飲酒量が2合以上の人が多いという結果でした。

### たばこは百害あって一利なし！

日本人の死因の第1位はがんですが、たばこは肺がん・喉頭がんをはじめ多くのがんの発症にかかわっていることが明らかになっています。その他にも気管支喘息、慢性閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、歯周病など、多くの病気にかかりやすくなります。

### 思い立ったら禁煙しよう！ ～「禁煙」の効果

どの年齢層であっても、禁煙によって様々な病気や死亡の危険性は確実に減ります。また禁煙は病気のリスクを減らせるだけでなく、周囲の人が喜ぶ、自分の気持ちがよくなる、お金が貯まるなど人生の質を高める効果も望めます。

### お酒は適量で楽しく飲もう！

お酒は適量であれば「百薬の長」となりますが、飲み過ぎると肝臓病や胃腸病だけでなく心臓病、糖尿病など全身にわたる病気の原因となります。楽しく適量を守ってゆっくり飲むよう心がけましょう。

#### お酒の適量の目安

日本人の適量は、1日平均純アルコール量で20gとされています。

お酒の種類	適量	純アルコール量
日本酒(15度)	1合(180ml)	22g
ビール(5度)	中ビン1本(500ml)	20g
焼酎(35度)	ぐい飲み2杯弱(70ml)	20g
ウイスキー(43度)	シングル2杯(60ml)	21g
ワイン(12度)	グラス2杯弱(200ml)	19g

### お酒と上手につきあう方法

- 週に2日以上、できれば連続で休肝日を設ける
- つまみを食べながら飲む
- ウイスキーや焼酎など強いお酒は薄めて飲む
- 深い眠りを妨げるので寝酒は避ける
- 会話を楽しみながら、ゆっくり自分のペースを守って飲む

# むし歯ゼロの子にピッカピッカ賞

平成29年9月29日と12月14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）

- |   |   |
|---|---|
|  鈴木 葵 (下 関)    |  新 野 太 陽 (南赤谷) |
|  堀 結 人 (湯 沢)   |  渡 辺 仁 (宮 前)   |
|  近 玲 依 (大 島)   |  倉 澤 心 那 (辰田新) |
|  齋 藤 大 緒 (下 関) |  佐 藤 結 望 (大 島) |
|  渡 辺 美 桜 ( 沢 ) |   |
|  佐 藤 愛 里 (若 山) |   |



## 保護者の皆さんへ

これからもむし歯ゼロを目指して、小学校3年生くらいまでは仕上げみがきをしてあげてくださいね！



# 健康講座

153

## 年を取っても元気で過ごすために

新潟県立坂町病院内科 五十嵐 仁

日本人の平均寿命は今だに伸び続けています。男性81歳、女性87歳。今後も寿命は伸び続けることが予測されています。しかし人間、ただ生きていけばいいというものではありません。人の手をあまり借りず、生きることの喜びを見出せる、そんな生き方を誰もがしたいのではないのでしょうか。

おおよそ平均寿命よりも10年短いとの調査結果があります。

最近、元気なお年寄りをよく見ます。畑仕事をしているお年寄りに声をかけて、「90歳現役です」などと返事されるテレビ場面もよく見ます。本当に元気なお年寄りが多くありません。けれど普段見かけない場所には、元気でないお年寄りがたくさんいるのも事実です。「自由に日常生活を送れているか」という考え方で表現するのが「健康寿命」という言葉です。健康寿命はお

健康寿命が終わるきっかけは、脳卒中や認知症などの内科的な病気を除くと、足の骨折が第一の理由になります。骨粗しょう症で骨がもろくなつて体重で骨がつぶされたり、転んで足の骨を折ったりするからです。脳卒中、認知症、骨粗しょう症は、診療所や病院で検査、治療、管理ができます。是非かかりつけ医と相談して悪くしないようにしてください。今日取り上げたい話題は、いかに転ばない体を作っていくかです。

転びやすくなるのは、足の筋肉が減って、バランスを取りづらくなるからです。転倒を予防するためには、足の筋肉量を減らさないことが大切です。「年をとったから足腰が弱るのは当たり前だ」と思っ

ている皆さん、それは違うのですよ。きちんと鍛えれば、80歳からでもムキムキの筋肉マンになることもできます。「ふしぶしが痛くて」と悩んでいるあなたも、筋肉を鍛えれば痛みは軽くなり消したりすることができるとあります。

筋肉を鍛える方法は、まずは運動、筋トレです。スクワットという上半身を立てたまま行う膝の屈伸運動は、屋内で気軽にできます。太ももが床と平行になるくらいに腰を下げる動作を繰り返してください。坂や山道の上り下りも有効です。腰を下げる農作業の動作も有効です。出来る範囲で始めましょう。食事は、タンパク質と炭水化物を毎食とることが大事です。糖尿病のある人にはウォーキングなどの有酸素運動が勧められています。ウォーキングやジョギングでは筋肉量は増えません。合わせて筋トレもしてくださいね。

\*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111