



シリーズ 感染症や疾病の予防

公立学校共済組合近畿中央病院
健康管理センター長 内分泌内科部長 栄養管理室長

さいとう ひろし
齋藤 博

明日からできる生活習慣病予防

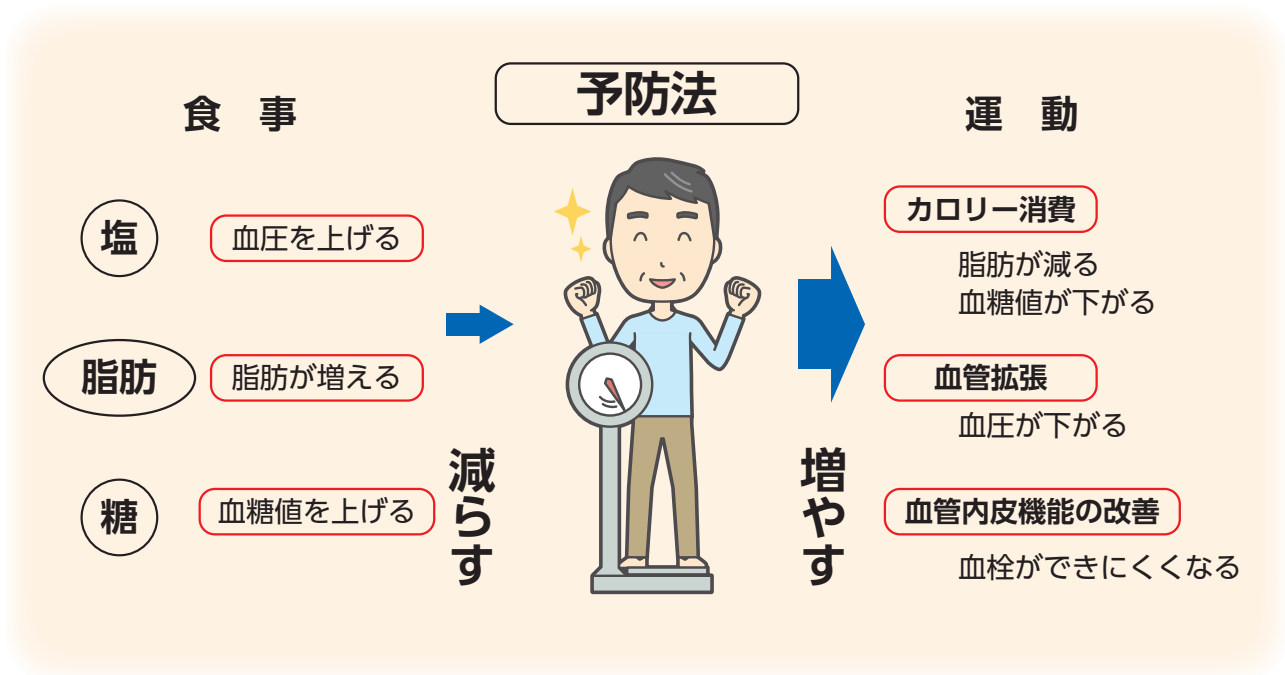


不健康な生活習慣を続けていると糖尿病、高血圧症、脂質異常症の3つに代表される病気が発症し、それらが悪化するとさらに、脳卒中（脳梗塞や脳出血）、心臓病（心筋梗塞）へとつながります。

厚生労働省生活習慣病対策室がこの経過をわかりやすい（恐ろしい？）マップにして提示しておりますが、このマップでレベル1,2であれば発症の予防が、レベル3,4であっても悪化を食い止めることが可能ですので、該当される方は明日からでも、対策を立てていただきたいと思います。

仕事や家事、育児を上手にこなし、さらに余暇を楽しむことができれば素晴らしいことですが、そのためには、何をさておいても健康であることが大切です。人の病気は数限りなくあり、自身では避けるすべのないものがほとんどであり、十分な治療ができないものもたくさんあります。一方「生活習慣病」と呼ばれるいくつかの病気は、日々の生活習慣の乱れを長年放置することで徐々に発症し、気づかぬうちに悪化してしまい、最終的には大きく健康を害する結果となるものですが、自身で発症や悪化を防ぐことのできる病気でもあります。





予防の基本は「食事」と「運動」です。まず、食事から。

●**塩分を減らすためには、まず敵(塩分の多い食材)を知るべし。**

醤油、みそ汁、梅干し、漬物、塩昆布は当たり前、要注意は、「塩鮭」。一切れで塩12gもあり、日本人の1日平均塩分摂取量が10g、厚生労働省が推奨する1日塩分摂取量は6g以下ですから、恐ろしい食材です。次が「カップ麺」。ラーメンでも焼きそばでも5-6g含有、手軽でおいしく出来ているのでさらにリスクです。かくれ塩、「加工品」。かまぼこやハム、ベーコン、ソーセージなど、加工品は長持ちさせるために製造過程で塩を多く投入しています。保存が利くので便利だし、塩っばくないので気づきにくい。

●**脂肪を減らすためには、動物愛護の心を持つべし。**

脂肪にもいろいろな種類があり、「悪さ」で表すと、飽和脂肪酸>不飽和脂肪酸。お肉やバターなどの動物性の脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれますので、まずは「動物性」を避けてください。コレステロールは体には必要な成分ですが、多すぎるとやはり悪者になります。レバーやモツに多く含まれていますし、卵や魚卵(たらこ、いくら)にもたくさん隠れていますので要注意です。

●**糖質(糖分や炭水化物)を減らすポイントは水分にあり。**

糖質はエネルギーの素であり、活動するためには必須のものです。取りすぎると糖尿病になってしまいます。空腹感を軽減しながら摂取を減らすためには、「かさ」を増やすこと。ご飯よりはお粥で、パンは焼くよりモチモチのまま、野菜は炒めずサラダで食べてみましょう。菓子パンやポテトチップスも水分が抜けて「軽い」すなわち危険。

運動は、持病のあるなしや腰、膝の具合などが関係しますので、ご参考程度に。

- ・皆とっしょに：朝のラジオ体操参加、公園のお掃除ボランティア
- ・「非効率」の勧め：エスカレーターより階段、自転車より徒歩で
- ・電車内では三ズ：「座らず」「もたれず」「掴まらず」感染対策にもなります。
- ・プチ筋トレ：座るときは足閉じて、歩くときはモデルウォーク

明日からといわず、今日からでも始めてみませんか、生活習慣病予防。