



## 肥満・糖尿病にご用心！

### 10年後、今より健康的であるために



今年度からメタボ（内臓脂肪症候群）対策、生活習慣病予防を目的とした特定健康診査、特定保健指導が始まりました。

かつて生活習慣病は、成人病と呼ばれていました。その原因が加齢によるものと考えられていたためです。

生活習慣病は、加齢が原因ではなく、食べ過ぎ、運動不足、ストレス、不規則な生活リズム、喫煙など、日々の生活において、身体のために良くない生活習慣の積み重ねによって引き起こされるものと考えられています。

今回は、瀬戸内市の生活習慣病の状況に関して、死亡状況や平成18年度基本健康診査（健診）、国民健康保険の医療

状況などから特徴を見てみましょう。

#### 市全体の状況

健診の結果、市全体では男性の肥満者が37.8%と多く、男女ともに糖尿病の指標であるHbA1c（グリコヘモグロビン）値の高い人も多い状況です。

死因では、糖尿病の悪化からくる腎不全による死亡が男女ともに増加傾向にあります。

医療面では、40～64歳の働き盛りの年代に心筋梗塞などの虚血性心疾患の受診率が高く、女性の糖尿病が受診率、費用ともに高い状況です。

#### 地域別に見た状況

地域別に見ると、牛窓地域

では未治療の高血圧者が多く、男女ともに総コレステロールの高い人が目立ちます。

邑久地域では女性の糖尿病要注意者が多く、長船地域では、血圧値の高い女性が多い状況です。

#### 自ら生活習慣の改善を

高血圧、糖尿病は血管にダメージを与え、腎機能低下のきっかけになるともいわれています。治療を怠ると心筋梗塞や、脳卒中などの脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。

この段階できちんと治療を受け、自ら生活習慣の改善に努めましょう。そうすることで、年間死亡者数2位の虚血性心疾患、3位の脳血管疾患など

の重篤な病気の予防に効果がありません。

さらに効果的なのは、メタボの段階で腹部の内臓脂肪を減らすこと。高血糖、血圧高値、脂質異常という3つの頂（リスク）は、内臓脂肪型肥満を土台とする巨大な氷山の一角です。たとえ薬で治療して、それぞれの頂を削っても、土台である氷山全体を小さくするために、生活習慣改善によりまず内臓脂肪を減らすことが重要です。

来月から引き続きメタボ対策の記事を掲載予定です。この機会に、10年後、今より健康的で充実した生活を送れるよう、できることから取り組んでみませんか。

## いつまでも歌っていたい健康であるために



自分の人生を振り返りながら、「今あなたは幸せですか？」と尋ねられたら、即「幸せです」と答えられると思います。

車で転倒。大腿骨を骨折し手術することに。院長先生の「大丈夫、歩けるよ」の言葉に励まされ、3カ月の入院生活の後、退院。ようやく日常生活が送れるようになったかと思えば、6年前、急な発作で旭東病院に入院。半月あまりで退院したものの、それ以来、頭が時々ふらつくので、外出の時は必ず杖を持って出かけるようになりました。

時間ゆとりができたら行ってみようと思ってきました。この段階できちんと治療を受け、自ら生活習慣の改善に努めましょう。そうすることで、年間死亡者数2位の虚血性心疾患、3位の脳血管疾患など

上楽しんでいきます。少々体調が悪くても、指導してくれる先生や仲間の明るい笑顔に支えられ、歌声の中に溶け込むことで、帰るときにはすっかり調子も良くなります。そんなわたしを見て、「おばあちゃん、よう笑うなあ」と孫が言います。歌は、わたしにとつてまさに「百薬の長」。家族を始め周りの人の温かい笑顔で生かされていることに感謝！感謝！

河原和江さん（牛窓町鹿忍）

## 旬のごちそう



### 【豚肉とほうれん草のさっぱり鍋】

#### ●材料(4人分)

- 豚肉（薄切り）..... 300 g
- ホウレンソウ ..... 1束
- キャベツ ..... 1/3玉
- 長ネギ ..... 2本
- ニンニク ..... 2片
- ショウガ ..... 1片
- 鷹の爪 ..... 3本
- 塩 ..... 適量

#### ●作り方

- 薄切りの豚肉を5cmの長さに切る。
- 鷹の爪は種を取り、ショウガとニンニクは薄切りにする。
- ホウレンソウは5cmの長さに切り、キャベツはざく切りに、長ネギは斜め切りにする。
- 水を張った鍋に①と②の材料を入れて煮る。
- 塩で味付けをし、③の材料を加えてさっと煮て、器に盛り付ける。

#### 市栄養委員会 邑久支部 神寶えりみさん（邑久町下笠加）

寒い冬に、体を温めてくれるショウガやネギの入った鍋はいかがでしょうか。野菜がたっぷり入っているので、スープに野菜のうま味が出ています。最後にめんやご飯を入れ、スープもおいしくお召し上がりください。

