

保健師だより

9月は健康増進普及月間です!!

厚生労働省では、9月を「健康増進普及月間」と定めています。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣改善の重要性について、国民一人ひとりの理解を深め、さらに、その健康づくりの実践を促進することを目的としています。



スロースガン

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ

「健康寿命の延伸」を掲げて、「一次予防」に重点を置いた対策を推進し、日常生活に制限のない「健康寿命」の延伸を図っていくことが大切です。

運動

今より、10分多く体を動かそう

今より少しでも長く、少しでも元気に体を動かすことが、健康への第一歩です。日々の生活の中で、体を動かす機会はたくさんあります。

- 車を遠くの駐車場に停め、歩く距離を増やす。
- 普段から、階段を使う。
- テレビを見ながら、筋トレやストレッチを行う。

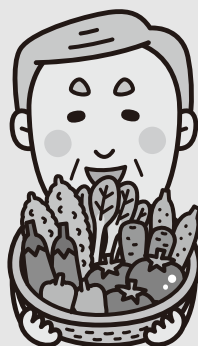


食事

1日にあと、70g野菜を食べよう

日本人は、1日当たり約280g野菜を摂取していると言われていますが、目標の350gの80%程度となっています。

- カット野菜などを活用して、いつもの食事にもう1皿野菜をプラスしましょう。
- 野菜から食べ始めることは、急激な血糖値の上昇を抑え、生活習慣病の予防、改善が期待できます。



禁煙

禁煙だけでなく、受動喫煙のない社会を目指しましょう。

たばこには多くの有害物質が含まれており、がんをはじめ、脳卒中や虚血性心疾患などの循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や結核などの呼吸器疾患、2型糖尿病、歯周病など、多くの病気と関係していることがわかっています。

また、他人が吸っているたばこの煙を吸わされてしまう受動喫煙が原因となり、発症することもあります。



健康長寿のまちづくり

骨粗しょう症の症状と予防について

骨粗しょう症は、骨を作る細胞と壊す細胞のバランスが崩れることで骨の量が減り、もろくなる病気です。

骨は破骨細胞(古くなった骨を壊す)と骨芽細胞(新しい骨を作る)により、常に新しい状態を保っています。成長期は骨芽細胞が活発に働くため、骨が大きくなっていきます。しかし、高齢期になると骨芽細胞の働きが弱くなり、逆に破骨細胞の働きが過剰になります。この状態が続くと骨粗しょう症になります。

特に女性は閉経後、骨粗しょう症になりやすいといわれています。



これは、破骨細胞の働きが女性ホルモンであるエストロゲン※の分泌と関係があるからです。破骨細胞は、エストロゲンにより、その働きが抑えられています。しかし、閉経後、エストロゲンの分泌が減少すると破骨細胞の働きを抑えることができなくなり、骨がもろくなってしまいます。骨粗しょう症の初期段階は自覚症状がないことがほとんどで、そのため気づかないうちに進行していきます。

※エストロゲン…妊娠・出産のために必要なホルモン。動脈硬化、骨粗しょう症発症予防の役割を持つ。

骨粗しょう症が進行すると

- 背中や腰が曲がる
- 身長が縮む
- 慢性的に背中や腰が痛む
- 骨折する

カルシウムを多く含む食品

- 牛乳……………200mlあたり220mg
- 厚揚げ……………100gあたり240mg
- 乾燥わかめ…小さじ1あたり8.2mg
- 小松菜……………100gあたり170mg

カルシウムのほかにも、干しシイタケ、赤身の魚などに多く含まれるビタミンD、納豆などに多く含まれるビタミンKに加え、タンパク質をバランスよく摂取することが重要です。(疾患により食事制限のある方は、主治医に相談してください。)

骨粗しょう症の進行を抑えるためには、カルシウムの摂取が重要です。1日のカルシウム摂取推奨量は650mg～800mgとされています。



食生活の見直しやできる範囲の運動を心がけ、骨粗しょう症の進行を防止しましょう。