



## 生活習慣病を予防するポイント

糖尿病の患者数は予備軍も含め2,210万人に急増し、昭和20年代の50倍にもなりました。糖尿病は自覚症状がなく、放置すると全身の血管をいため、腎臓や網膜、末梢神経に重大な合併症を生じます。健康診断を受けて異常を放置しないようにしましょう。

### 食物繊維

野菜やきのこ、海草に含まれる食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収を遅らせてくれます。十分に摂取し、ゆっくりよく噛んで食事をしましょう。

### 塩 分

基本は10g以下です。  
高血圧と腎臓が悪い方は6g以下が適量です。

### 食物繊維

夜遅く食べると、食べたものがエネルギーとして使われず、肝臓や脂肪組織にたまり肥満になります。また、たくさんの量を食べると、血糖値をさげるために、膵臓からインスリンを一気にたくさん分泌しなくてはならなくなるので、血液の中は高インスリン状態となり、腎臓からの尿酸や塩分の排泄を阻害するなど生活習慣病になりやすくなります。

### 糖

単純糖質の食品（菓子・果物・ジュース）を多くとると血液は高血糖状態になります。糖尿病ガイドでは、砂糖は10g以下とされ、果物の中の糖も吸収が早いので80kcal厳守です。例えば、みかん2個（210g）、りんご1／2個（170g）、キウイフルーツ（170g）でいずれか1種類です。

## シルバーリハビリ体操

～股と膝の関節をやわらかくする体操～



椅子に深く座り背筋を伸ばします。  
股関節、膝を十分に屈曲させ、20～30秒間保持します。  
できる方は膝の上に顎を乗せてみましょう。

※シルバーリハビリ体操は、関節と筋肉の機能を向上させるために考案された茨城県独自の体操です。

▲シルバーリハビリ体操指導士 緒川地域 小林 京子さん

## 健康アドバイス

### 「生活習慣病」

常陸大宮済生会病院

内科・消化器科

荒井 康之先生

メタボリック症候群とは、肥満とともに、高血圧・糖尿病・高脂血症（脂質異常症）のうち2つ以上を併せ持つ状態をいいます。こうした状態が長く続くと、動脈硬化（血管がもろくなったり細くなったりすること）や体内の慢性炎症が進んで、脳卒中、狭心症や心筋梗塞、がんなどの発生頻度が高くなります。これらが起きてからでは取り返しがつかないので、それを予防しようというのが、メタボリック症候群の治療の目的です。高血圧・糖尿病・高脂血症は、かなり進まないと症状が出ませんが、症状が出ないうちから注意するというのは、こうした理由があるのです。

その予防あるいは治療のためには、生活習慣の改善が第一です。食事と運動が大切なポイントになります。食事は、バランスの良い食事で適切なカロリーを摂るようにします（健康な大人で1400-1800kcalが目安：食べすぎはいけません）。そして、間食は避けるようにしましょう。運動は、1回30分以上、週3回以上が望ましいとされています（有酸素運動が良いとされ、ウォーキングが取りかかりやすいかもしれません）。たばこを吸う人は禁煙も重要です。さらに規則正しい生活、ストレスを適度に発散すること、アルコールは1日1合を目安にすることなどにも注意します。これらを行っても改善しない場合には、薬による治療も行っていきます。

生活習慣の見直しは、誰でもいつでもできる健康管理です。もう一度、自分の生活習慣を振り返り、健康づくりをしていきましょう。病気の心配があれば医療機関に、健康づくりに不安・悩みがあれば地域の保健師に相談して下さい。