

大野城市シニア連 健康講演会 生活習慣病を食事で予防!

11月9日(火)、大野城市総合福祉会館で健康講演会を開催し、58名が参加しました。

講師には、NPO健康サロンの理事で池田バスキュラーアクセス透析内科看護部長の水内恵子氏と、管理栄養士の山田久美子氏をお招きし、生活習慣病について講演いただきました。



(講師)
山田 久美子氏



(講師)
水内 恵子氏

水内氏からは生活習慣病の高血圧と糖尿病、山田氏からは高血圧予防と食事、糖尿病予防と食事のポイントについて分かりやすくご説明いただきました。

「今さら生活習慣病予防なんてもう遅かろう」いいえ、シニアの皆様！
人生100年時代—生活習慣病予防はシニア世代にこそ重要です

<生活習慣と病気>

大野城市の高齢化率は22.0%で、平均寿命、健康寿命はともに県平均以上ですが、その差は15~20年と『身心に何らかの制限を抱えて生活する』期間が長く、そこには「生活習慣病」の影響があります。生活習慣病は、食生活の乱れや、運動不足、ストレス、過度の飲酒、喫煙などの生活習慣によってもたらされる病気です。自覚症状に乏しいため「検診」が重要ですが、残念ながら大野城市の特定検診の受診率は31.5%、継続受診66.9%(県内順位55位)と、病気を指摘されても放置したままの方が多くいます。

会場では「そんなに病気の人がいるのか?」と、はつらつとした方も多くおられました。しかし、病院では日々多くの患者さんや家族の「こんなはずじゃなかった」の声を聞きます。もう少し早く少しでも生活習慣を変えていたら大変な病気にはならなかったと残念でなりません。

さて、今回は生活習慣病でも最も多い高血圧と糖尿病を中心にお話ししました。高血圧の約90%は、原因がはっきりしない本態性高血圧で、喫煙や肥満、運動不足、塩分摂取過多、睡眠不足、加齢、ストレスなどが影響します。また、季節の変化や一日のなかでも変化します。ご自分の食生活、運動、睡眠や休養の取り方を振り返り、よりよい習慣へ変化させてみませんか?毎日だけでなくてもよいのです、まずは「毎週3日坊主」ではじめてみましょう。

<食事療法(糖尿病と高血圧/減塩)>

① 高血圧予防と食事

「高血圧予防=減塩」というイメージが強いと思いますが、肥満も2~3倍の高血圧リスクがあります。自分の適正体重を知り、適正エネルギー量の摂取に心がけましょう。減塩は無理せず、まずは心がけることからです。

② 糖尿病予防と食事

糖尿病では、食べてはいけないものはありません。食事はバランスよく、欠食しないことが大切です。食事療法に加え運動を取り入れれば血糖値は改善し、合併症も予防でき、健康に生活することが出来ます。

最後に、重要なのは「自分の生活スタイルや嗜好を残し食を楽しむこと」です。食事療法は長く続けられることが大切です。まずは自分の食習慣を振り返り、できそうなことから始めましょう。

【減塩のコツ】

どれかひとつ!できそうですか?

- ①漬物は控える
- ②麺類の汁は残す
- ③新鮮な食材を使う
- ④汁物は具たくさんに
- ⑤むやみに調味料を使わない
- ⑥減塩調味料をつかう
- ⑦香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
- ⑧外食や加工食品を控える

