栄養新聞

津久見市

第五十一号（令和四年十一月）

お問い合わせ先（８２－９５２３）

津久見市は県下で1番 生活習慣病患者が多い！

ご存じの方も多いかもしれませんが、題名のとおり、津久見市は生活習慣病の方が多い現状にあります。
しかし、発症初期は自覚症状もないため危機感を感じにくく、気づいたときには重症になっている場合があります。

		H30	R1	R2	R3
国保	県内順位	1位	1位	1位	1位
	有病率	51.3%	50.5%	50.4%	52.8%
後期高齢	県内順位	2位	4位	1位	1位
	有病率	85.9%	84.5%	82.3%	84.4%

順位が高いほど、”生活習慣病の人が多い”ことを表しています。

ですが、**生活習慣を見直し、改善できれば何歳からでも効果があります!!!**今回の栄養新聞をきっかけに、少しでも長く元気に過ごしていただけるよう、日々の生活のヒントをお伝えします。

また、毎年１１月は「糖尿病予防月間」ですので、生活習慣病のなかでも、「糖尿病」に着目してお伝えします。

あなたはいくつ当てはまる？糖尿病チェック

ついた✓が多いほど、糖尿病のリスクが高いかも?!

□健診を受けていない

健診では、見た目ではわからない、身体の内部が見えます。
体型だけでは判別できないので、**市民のみなさま全員に、毎年１回の健診受診をおすすめ**します。

□食事時間が不規則で、欠食が多い

不規則な食生活は血糖値が安定せず、血管を傷つけてしまっている可能性が高いです。

□間食をよく摂る（3食以外の食事すべてを指します）

間食はエネルギーの過多につながりやすいので、市販されている糖質オフのものなどを上手に活用すると◎

□甘いもの・脂っこいもの・塩辛いものが好き

おいしいと感じるものの多くは、糖・脂・塩分がたくさん含まれていることが多いです。旬の食材は、少しの調理や味付けでおいしく食べることができ、かつ栄養価も高いのでおすすめです♪

□外食や市販惣菜を利用することが多い

外食や市販惣菜を利用する際は、食べ合わせに気をつけると◎!!

□野菜を摂ることが少ない

野菜はご存じのとおり、身体にとってよい働きをしてくれる大事な栄養源です。血糖値の急上昇も抑えてくれるので、ぜひ食事の始めに野菜のおかずを食べる習慣を♬

□お酒が好き

過剰なアルコール摂取は高血糖を来たし、脳血管障害・虚血性心疾患の危険因子となります。

意外と見落としがち？！歯周病との関係

なぜ歯周病で糖尿病が進行するの？

歯周ポケットから放出される化学物質は、インスリン（血糖値を下げるホルモン）を効きにくくします。そのため、**糖尿病が発症・進行しやすく**なります。

歯周病を治療すれば、血糖値は下がる！？

最近では歯周病と糖尿病は密接に関連していると言われており、**歯周病の治療（※）をすると血糖コントロールが改善する**という研究成果も数多く報告されています。

※ここでの「歯周病の治療」とは・・・
- おうちでのブラッシングによるプラーク除去
- 歯科医院で炎症の原因となっている歯石を取り除く ことを指します

ー ヘルスメイトになりませんか？

どれか**ひとつでも**当てはまれば、
ヘルスメイトさんに向いている!?

- ☑ 食べる事が好き
- ☑ 健康や栄養に興味がある
- ☑ 料理のレパートリーを増やしたい
- ☑ お友達とお話するのが好き
- ☑ 人と関わることが好き

年間7回以上、調理実習や講義に参加することで、ヘルスメイトになることができます!

少しでもご興味のある方は、
お気軽に健康推進課（82-9523）に
お電話ください♬

✿ 週１体操コラム ✿ 生活習慣病予防は、フレイル（虚弱）予防に繋がる！

フレイルとは、「加齢とともに心身の働きが弱くなった状態」つまり、日常生活に支障が出始めたり、介護が必要となる危険性が高い状態です。その大きな要因の１つが『生活習慣病』です。

例えば、糖尿病の方は、**約3.8倍**フレイルになりやすいと言われています。これは、糖尿病や高血圧などいわゆる「生活習慣病」を抱えた方は、血管が傷つきやすく、重症化すると、脳や心臓、腎臓が障がいを受け、認知機能や身体機能に影響を及ぼし、活動量が減ってしまいます。また、年齢を重ねることで自律神経機能が低下し、起立性低血圧や食後血圧低下の頻度が増えたり、病気が重症化することで薬の量が増えるなどふらつきや転倒が起きやすくなります。そのため、フレイルに繋がりやすいと言われています。

フレイルが進行すると、日常生活のしづらさや外出することが億劫になり、要介護状態に近づくと言われています。そのため、日頃から定期的な受診や健康診断、服薬での病気の管理をしっかり行うことが重要です。また、運動習慣を身につけたり、食事内容に気を配ることも大切です。また、人々との繋がりが強い地域に住む人ほど、フレイルやうつになりにくく、健康度が高いこともわかっています。（日常生活で触れ合う家族や友人、知人、隣人が６人以下の場合、フレイルになるリスクが高まるという研究もあります！）

長寿支援課では、**地区の繋がりづくり＆健康づくりとして「週１元気アップ体操」の立ち上げを支援**しています。
ぜひ、あなたの地区でも行ってみませんか？詳細は、市長寿支援課（☎８２－９５３３）まで！