

星空

2019.1.16

第1319号
(H30 第27号)



健康について考えた！

11日の「総合」・LHは、恒例の「健康学習」。
中央西福祉保健所より、鍋島さん、片岡さん
にお越し頂き、健康的な食生活と歯周病・た
ばこについて学習しました。

《「健康的な食生活」について》

まずは「朝食」について。人間の生体リズムは25時間だそうで、ずれをリセットする上で、「朝日を浴びる」ことと「朝食を食べる」ことが大切とのことでした。

朝食には、①脳が働くためのエネルギー源になる、②体温の上昇効果がある、③便秘予防、④低血糖や肥満予防という役割もあるようです。

高知県の調査では、学年が上がるにつれ、朝食摂取率が低下しているそうです。夜型の生活にならざるを得ない定時制の場合、より

厳しいかも知れませんが、まずは「一品でも」
とのことでした。

続いて「野菜」の摂取について。野菜には、

①便秘予防、②血糖値の上昇を抑える、③ナトリウムの排泄作用、④高コレステロール・動脈硬化予防、⑤大腸ガン予防といった働きもあるそうで、1日に必要な量の目安は350g
とのことでした。



講師の鍋島さん

このように大切な野菜ですが、若い世代・働き世代の野菜摂取量が少ない状況があるようです。美味しく新鮮な野菜に恵まれた高知県ですから、野菜はしっかり食べましょう！
その他にも、次のポイントについて説明がありました。

- 主食・主菜・副菜がそろった食事をしよう。
- いろんな食品をバランスよく、適量摂ろう。
- 野菜、豆・大豆製品、海藻、小魚も摂ろう。
- 牛乳・乳製品をしっかりと摂ろう。
- 朝・昼・夕食の比率は3…3…4を目安に。
- 外食や中食は賢く選ぶ。
- 夜間の高カロリー食は避けよう。
- 飲み物に含まれる糖分に注意！
- 毎日60分歩くことを目安に運動を！

《歯周病・たばこについて》

歯を失う最大の原因である歯周病。歯周病の背景には、「歯」という骨が身を突き破って出てきているという口内の特殊な事情があるそうです。骨が身を突き破ることにより、口内は常に傷状態であり、そこに歯周病菌が入り込むことで歯周病が発生します。

歯周病は歯を失うだけでなく、糖尿病、脳血管障害、心臓病、動脈硬化、肺炎、メタボリック症候群等々、全身の病気と関係する恐

ろしい病気だそうです。

恐ろしい歯周病予防に必要なのは何と言っても歯磨き。1日2〜3回でいいけれど、1回はしっかり磨くことが大切とのことでした（寝る前がベスト）。



講師の片岡さん

歯ブラシに加え、デンタルフロス（糸ようじ）の使用で効果が大幅アップするようです。しっかり磨く際には、まずは歯磨き粉をつけずにしっかり汚れを落とし、その後歯磨き粉をつけてフッ素を塗り込むように、というのが理想だそうです。3〜5分が目安とのことでした。

歯磨きにそれほどの時間をかける習慣をもたない私は、反省しきり。早速歯間ブラシ（私はフロスよりブラシ派なので）を買いに行き、寝る前の歯磨きの時間延長を始めました。

最後にタバコの害について。健康被害やス

モーカーズフェイス、恐ろしい肺がん・口腔がんの話等、これまでに聞いてきた話に加え、受動喫煙が原因で、毎年1万5千人もの人が死亡しているとの推計が示されました。交通事故死亡者3532人（2018年）の何と4倍以上。驚くべき数字です。

さらに、ベランダでの喫煙について付近住民から訴えられたという事例が紹介されました。喫煙が加害行為として訴えられる時代、どう見てもタバコに未来はありません！

以下、みなさんの感想より。

○朝食や昼食を思い出すと野菜が少ないなと思ったので、もう少し食べるようにしたいと思いました。歯みがきはきれいにできている自信がないので年老いたときのために糸ようじなどを使ってがんばってみがきたいと思いました。生活習慣病にならないように気をつけたいです。

○もつと野菜を食べないといけないと思った。

○正しい歯みがきを心がけたいです。子どもの歯みがきも気をつけてみます。

○社会環境の変化につれて、変わっていくライフスタイルにあわせて、自分にあった食生活を考える事が大切だと思いつつ、実際にはつい手を

抜いてしまうので、気をつけようと思いました。

なにぶん一人暮らしなので…。高知は野菜がおいしく種類も多いので、旬の食材を楽しく取り入れていきたいらなあと思います。

○今日の話聞き、まずやろうと思ったことは、毎日運動を10分以上する事です。自分は家にいることが多いので、運動不足感が否めないと思っていて、でも運動しようと思ってもやる気が出なくて、いつもやらすじまいでした。なので、今回を機に、朝食を食べて運動するということ心がけたいと思います。

○これからはしっかりと朝食を食べ、「イライラ」「やる気のなさ」をなくしたいと思った。

○朝食はとらず、昼・夜にがつり食べる習慣がついていたので、朝食もきちんとり、食べた分運動したいと思った。

○太りすぎなので、食生活を改める。

○朝食を食べてくれない人がいるので、食べらしたいです！

○自分は朝に何も食べないので、朝食の重要性を見直し、朝食を食べるようにしたい。

○健康は自分でつくるのが大切。

○タバコを吸うと自分や他人の体を悪くすることが改めて分かった。