

健康きらり

**体重が減っていくのが
実感できました**

米原市在住 北村 賢恵さん(60歳代)

健康づくりに積極的に取り組んでいる人を紹介します。

数年前から、体重が重い状態が続いていました。私の仕事は精密な図面を見ながら不良な点がないかを調べる品質管理の仕事です。とにかく目と頭を使う仕事で多くのエネルギーを要するため、鉛を口に入れながら作業をしており、仕事量が増えるのと比例して鉛の量も多くなっていました。仕事の後、頭のとっぺんから眼にかけてとても疲れるので、疲れを癒すため、つついとおやつを食べてしまい、結果として毎日たくさん糖分を摂取していました。

昨年10月に市の保健師さんの訪問を受け、「HbA1c」という検査で、慢性的に血中の糖分が多いという結果が出ている。それがだんだん上がってきている」と指導を受けました。糖尿病や高血圧の遺伝はないので、思いあたること、仕事中に食べていた飴や、休

憩時や仕事後に食べていたおやつかなあという程度でした。しかし、こういう検査結果になった原因は体重増加であり、そこから血圧・血糖が高くなるという、いわゆるメタボでした。

そこで、炭水化物を絶対的に減らすため、ご飯の量を茶碗半分とし、甘いものはできるだけ避けました。もちろん仕事での鉛の量も減らしました。(運動等は特にはしていませんでした)

半年間で、体重が減っていくのがよくわかりました。今年も健診を受けたところ、血圧は正常に、HbA1cは5.3%でした。こんなによくなりました。

今年の夏も大変暑く、大好きなスイカを食べすぎないようにしながら、1日でも長く健康な生活を送りたいと思っています。

健診結果(H22.9.5)

体重 59.2kg
腹囲 89.2cm
血圧 140/81mmHg
HbA1c 5.5%

目標：糖分を減らすこと

健診おおよそ1年後(H23.6.18)

体重 54.0kg (-5.2kg)
腹囲 80.6cm (-8.6cm)
血圧 115/76mmHg
HbA1c 5.3%

<担当保健師よりひとこと>

血圧はそれほど高くありませんが、内臓脂肪から分泌される物質によって塩分を多く摂ってなくても血圧が上がります。いわゆるメタボでした。そこから見事な脱出です。検査データも良くなり本当にうれしいです。

※HbA1cとは…過去2~3か月の血糖の状態をみる指標です。基準値は5.2%未満です。

お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センターが おまかせ



認知症に強い脳をつくらう 全9回

第3回 認知症に効く食事

認知症予防のためには、運動習慣や食習慣といった生活習慣の改善と、知的活動などで脳を積極的に使うことが必要です。

今回は、「食事」についてお知らせします。

野菜を食えよう

野菜や果物に含まれるビタミン、ポリフェノールには認知症予防に効果的な抗酸化作用があります。抗酸化作用とは、傷ついた細胞を修復する働きのことです。年齢とともに、この働きが低下していきまします。体に蓄えることができないものもあるため、毎日食べ物からとる必要があります。

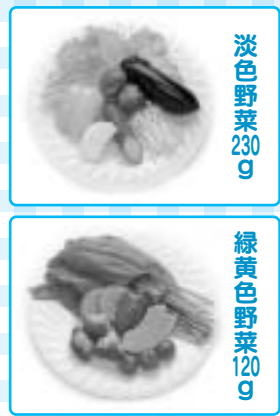
野菜は1日に緑黄色野菜120gと淡色野菜230g、あわせて350gの摂取量が望ましいといわれています。1食あたりにすると120gが目標です。

魚を食えよう

魚を食べている人は、認知症になりにくいことがわかっています。特に背の青い魚(イワシ、サバ、さんまなど)に多く含まれている脂には脳の神経伝達を良くしたり、脳の血行をよくする働きがあります。

しかし、背の青い魚は脂質が多い魚です。体に良いと思ってたくさん食べると脂肪の摂りすぎになりやすいので、1日に50g程度食べるようにしましょう。

50gのめやす
指を含まない
手のひらサイズ



淡色野菜 230g

緑黄色野菜 120g

出典：第一三共株式会社

他にもカレールー粉に含まれるクルクミンという黄色い色素(日本ではウコンと呼ばれています)は、「老人斑」を作りにくくさせる効果があることがわかっています。今回は認知症と運動について掲載します。

お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130