



健康づくりニュース 5

みなさんの健康づくりに役立つ情報を、シリーズ(全5回)で紹介します。
シリーズ最終回の今回は特集で、第4回に引き続き「かすみがうら市国民健康保険加入者の生活状況」から健康について考えてみます。

〔関国保年金課(千代田庁舎)〕

◎市の現状は？

市 国民健康保険加入者が受診した平成23年度特定健康診査の質問票から「アルコールを飲む頻度」「たばこを習慣的に吸っている人の割合」を集計しました。

アルコール(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を男性で約50%の方が毎日飲んでいる状況です。休肝日の習慣が少しづつ定着してきたのか、男性は毎日飲酒する方が若干ですが減っています。逆に女性は、平成23年度で6・6%と人数は多くないものの、毎日お酒を飲んでいる人が年々増えている状況です。また、飲酒量は男女ともに増えている傾向にあります。

続いて「たばこ」は、男性で約23%、女性で約5%の方が習慣的に吸っている状況です。健康面や金銭面を気にしたり、公共の場における禁煙スペースが増えたことが影響してか喫煙者の人

数は年々男女ともに減少しています。

そこで、市の現状を踏まえ、お酒とたばこから健康を考えてみます。

健診を受診した方の
飲酒・喫煙状況



	性別	アルコールを飲む頻度			飲酒日の1日当たりの飲酒量			たばこを習慣的に吸っている人の割合
		毎日	時々	ほとんど飲まない	1合未満	1～3合未満	3合以上	
平成21年度	男	48.6%	22.3%	28.6%	12.0%	35.4%	2.3%	28.3%
	女	5.1%	15.8%	77.6%	3.0%	2.0%	0.3%	5.4%
平成22年度	男	47.6%	21.8%	28.8%	13.0%	34.8%	2.4%	25.3%
	女	6.2%	14.5%	74.8%	4.7%	2.6%	0.3%	5.2%
平成23年度	男	47.5%	22.0%	29.3%	14.2%	34.8%	2.3%	22.4%
	女	6.6%	14.6%	77.1%	4.8%	2.7%	0.4%	4.9%

Health Promotion

ストレス発散や
気持ちをリラックスさせるなどに
効果的な**お酒**と
健康的につき合っていくために



週に2日は…



ア ルコールは適量ならストレス発散などに効果がありますが、大量飲酒は逆効果です。

アルコールを飲み過ぎた場合には、脂肪肝になり、肝臓病へと進行する可能性があります。肝臓病になつてから大量飲酒を続けると肝硬変という病気の最終段階に入ります。ここまで来ると治るのが大変です。そうならないためには、適度な飲酒、健康診査などによるアルコール性肝臓病の早期発見が大切です。また、お酒のつまみにも注意が必要です。つまみのとり過ぎは内臓脂肪をためる原因になります。そこでお酒と上手につき合うコツを紹介します。

お酒と上手につき合うコツ

▼休肝日を決めて守る

週に2日は、肝臓をアルコールから解放しましょう。

▼食事と一緒にゆっくりと飲む

空腹時に飲んだり、一気に飲んだりすると、アルコールの血中濃度が急速に上がり、悪酔いしたり、場合によっては急性アルコール中毒を引き起こします。つまみを食べながら、ゆっくりと時間を決めて飲みましょう。また、濃いお酒は薄めて飲みましょう。

▼ほろ酔いでやめる

気分がよくなる程度の「ほろ酔い」で飲むのをやめましょう。たとえ飲む回数が少なくても、一時に大量に飲むと、体を痛めてしまいます。

▼寝酒は控える

眠りを助けるための飲酒を寝酒といえます。寝酒は、睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないようにしましょう。

▼定期的に健診を受けましょう

定期的に肝機能検査などを受けて、飲みすぎているか確認しましょう。

体内蓄積をつまみでダウン

お 酒と食べた分のエネルギーは、お酒で摂取したエネルギーを優先的に消費するため、食べた分は利用されにくく、体脂肪となり体内に蓄積されてしまいます。そのために、つまみにはカロリーの低い物を選ぶことが重要です。また、肝臓の負担を減らすためにも、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の豊富なつまみがおすすです。

▼揚げなす(155キロカロリー)

↓焼きなす(27キロカロリー)

▼揚げ出し豆腐(190キロカロリー)

↓湯豆腐(112キロカロリー)

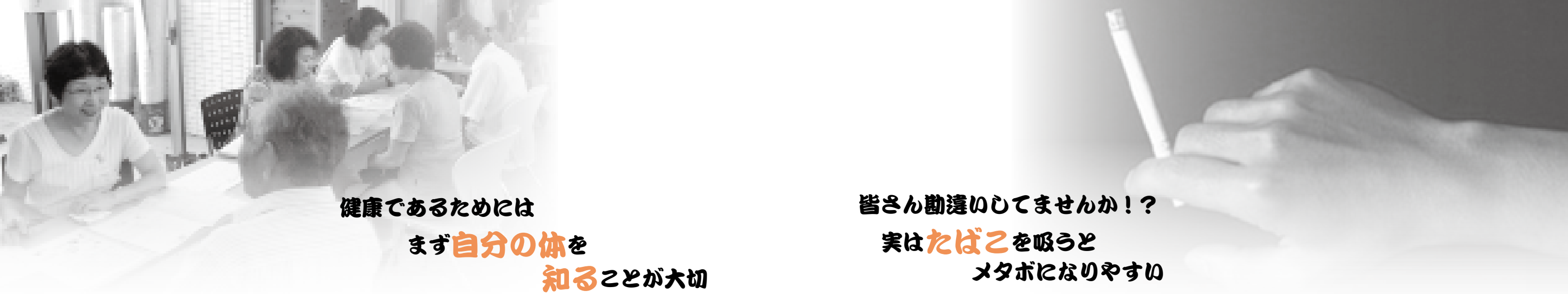
▼からあげ(280キロカロリー)

↓焼き鳥(塩味) 2本(160キロカロリー)

▼あじフライ(270キロカロリー)

↓あじの刺身(90キロカロリー)





健康であるためには まず**自分の体**を **知る**ことが大切

健康 健康調査（健診）を皆さんは年に1回受けていますか？ 健診は、病気の早期発見、早期治療につながるのはもちろんのこと、自分の体を見直す絶好の機会です。ただし、健診を受けただけでは意味がありません。結果をしっかりと見直し、自分の生活改善に活かすことが大切なのです。今年健診を受けた方も、まだ受けていない方も、健診を自分の体を見つめ直し健康生活をおくるためのいい機会にしてみましょう。

健診を受ける意味は、現在、日本人の死因の上位を占めているのが、がん、心臓病、脳血管障害といった生活習慣病が原因で起こる病気です。これらの生活習慣病は、ある日突然かかるのではなく、自覚症状もなく、長い年月をかけて徐々に進行していくものがほとんどです。

この生活習慣病の早期発見に欠かせないのが、健診です。年に1回、健診を受けることで自分では感じていない体の異常を早期に発見することができ、継続して健診を受け、経年的に変化を知ることができます。また、病気の早期発見のためだけではなく、自分の体を知るよい機会でもあるのです。健康生活をおくるためにも、健診を受診しましょう。

皆さん勘違いしてませんか！？ 実は**たばこ**を吸うと **メタボ**になりやすい

たばこの煙にはニコチンや種々の発がん物質・発がん促進物質、一酸化炭素、種々の線毛障害性物質など多種類の有害物質が含まれていて、健康に悪影響を及ぼす危険性が高くなることは、ご存じの方も多いと思います。健康に悪いから禁煙に取り組みたいと考えているが、たばこをやめると太るからという理由で、禁煙を断念する人も多いのではないかと思います。

実は、たばこを吸うとメタボリックシンドロームを発症するリスクが高まるのです。メタボリックシンドロームの原因は、食べ過ぎや運動不足がまず頭に浮かびますが、喫煙も脂質代謝や糖代謝への影響など介して、メタボリックシンドロームの発症リスクが高まるのです。

そこで、「禁煙による動脈硬化のメカニズム」とメタボ対策と同時にたばこ対策を！を紹介します。



禁煙による 動脈効果のメカニズム

喫煙による動脈硬化のメカニズムは、血管への直接傷害作用のほか、糖代謝障害、糖質代謝障害、凝固・線溶能の亢進といった、複合したメカニズムで動脈硬化を進行させることがわかっています。

▼血管内皮の傷害

たばこの煙に含まれる一酸化炭素が血管拡張の産生を低下させ、血管内皮を傷害します。

▼糖代謝障害

喫煙はアドレナリンなどのストレスホルモンの分泌を高め、血糖値の上昇を引き起こします。また、サイトカインを介してインスリン抵抗性を高めます。

▼脂質代謝障害

喫煙は中性脂肪やLDLコレステロールを増加させるほか、善玉コレステロールであるHDLコレステロールを減少させます。

▼凝固・線溶能の亢進

喫煙はニコチンによる血小板凝集の促進、凝固系因子であるフィブリノーゲンの増加などを通して血栓の形成を促進します。

メタボ対策と同時に たばこ対策を！ 禁煙のコツ

▼禁煙開始日を設定しよう
禁煙を開始する日を決めましょう。例えば何かの記念日や1のつく日など、覚えやすい日がよいでしょう。

▼禁煙理由を確認しよう

禁煙を成功させるためには、禁煙への意欲を高めることが重要です。禁煙したいと思う理由を書き出しておきましょう。

▼お薬を選ぼう！

効果の確立した禁煙治療が健康保険で受けられるなど、これまでよりも禁煙しやすい環境が社会として整ってきています。

▼吸いたい気持ちの対処法を練習しよう！

次のように行動を変えることで、たばこを吸いたい気持ちを抑えることも重要！

- ・コーヒーと一緒に↓紅茶に代える
- ・起きてすぐ↓すぐに顔を洗う
- ・食事の後↓歯磨きをする
- ・仕事の休憩時間

↓職場の人に禁煙宣言をする

最後に

市 国民健康保険加入者の健診と質問票の結果から、健康について考えてきました。

▼第1回（7月号）では、市内の男女ともに脳内出血など血圧が大きく関わっている病気で亡くなる方が多いため、減塩について紹介しました。

▼第2回（8月号）では、高額医療制度に該当した人の病気は、糖尿病や高血圧、心筋梗塞など生活習慣に起因する病気でした。そのため、生活習慣病の予防について紹介しました。

▼第3回（9月号）では、市内の男女ともに肥満傾向の方が多かったため、無理のない減量計画を紹介しました。

▼第4回（10月号）では、健診の受診された方の質問票から、睡眠で休養が十分とれていない方が多かったため、質のよい睡眠をとるコツを紹介しました。

▼第5回（今月号）では、お酒と上手につき合うコツと禁煙のコツを紹介しました。

◆健康であるためには、まず自分の体を知ることが大切です。皆さんが健康で生活していくために、少しでも役に立ていただければと思います。

※広報かすみがうら7月号～10月号は、市HPで確認できます。

【広報かすみがうら】で検索ください。

◎12月の集団健康診査実施日

12日（木）働く女性の家
13日（金）千代田公民館
17日（火）霞ヶ浦保健センター
18日（水）霞ヶ浦保健センター

※詳細は、6月上旬に送付した受診券などをよくご確認ください。

◎特定健康診査について

被用者保険（協会けんぽ、健保組合、共済組合）の被扶養者の方と国民組合の被保険者の方も、受診券をお持ちの方は、当市国民健康保険の「特定検診」と同様の日時、会場で受診することができます。各医療保険者が発行する受診券と被保険者証、負担金をこ持参の上、健診会場にお越しください。

問 国保年金課（千代田庁舎）

◎国保・医療・介護

なんでも電話相談室

日時 12月14日（土）
午前9時半～午後0時半
☎ 029（864）2548
相談内容 医療や介護サービスの利用で困っていることなど
問 社会保障推進協議会
☎ 029（228）0600