



じやが
じやが

健康通信

●相談窓口/ウイング
☎71-1578
✉center-wing@aurora.ocn.ne.jp

3月は「自殺対策強化月間」
3月は、就職、転勤、転居など
生活環境が大きく変動する時期
であり、自殺者数が増加する傾
向にあります。自殺される人は
さまざまな心配事が重なって自
殺に追い込まれていくといわれ
ており、「誰にでも起こり得る危
機」です。
例えば「失業→生活苦→介護
の悩み→身体疾患→自殺」。平均
4つ以上の問題が連鎖するとい
われており、一つひとつ的心配
事を取り除く、もしくは軽くし

事であります。自殺される人は
さまざまなもので抱え込んでしま
ったとき、悩みを一人で抱
え込んでしまったとき、自分の
悩みを吐き出すことは苦しいか
もしれませんが、少しだけ勇気
を出して話をしてみましょう。
3月は「自殺対策強化月間」で
す。串間市でも地域生活支援セ
ンター・ウイング(8時~17時)に
相談できる窓口があります。ひと
りで悩まず、誰かに話してみま
せんか。



Q 血糖が高めです。食事は野菜から食べるようにしていますが、
A 他に何かポイントがあれば教えてください。

A 野菜から食べる場合でもどんな野菜を食べるか、どのくらいの時間で食べるかによって効果に違いがあります。

解説 「野菜から食べる」というこの食べ方には、ポイントが隠されています。野菜から食べる利点はしっかり噛むことで満腹感を得やすいため、含まれる食物繊維が食後血糖の急激な上昇を和らげる点ですが、早食いの人は要注意。早く食べてしまうと食物繊維の効果が発揮できないためです。野菜料理は5分以上かけてゆっくり噛んで食べることがポイントです。

他に野菜の種類も重要です。野菜を先に食べるなら食物繊維の多い緑黄色野菜がおすすめで、青菜やきのこ類などがよいです。じゃがいもやれんこんなどの根菜類は糖質が多いのであまりおすすめしません。

また、油(脂)類は敬遠されがちですが、適量であればむしろ野菜と一緒に摂ることがよいとされています。脂質

やタンパク質は消化に時間がかかるので、先に食べておくことで消化吸収を遅らせる効果があります。

話は変わりますが、固めと柔らかめのごはんではどちらがお好きですか？ 実はこの違いによって食後の血糖値の上がり方に差があるのです。上がりやすいのは柔らかくて温かい炊きたてのごはん。固めのごはんは、米でんぶんが消化されにくいものになるため、血糖値の上昇をゆるやかにします。また、温かいごはんより冷めた方が上がりにくいと言われ、これは固さの理屈と同じです。

ごはんは温かい方がいいという方も多いと思いますが、例えば冷ごはんと温かいごはんを半分ずつにして食べるなど、自分なりに色々工夫してみてもよいかもしれません。ただし、体調の悪い場合は無理せず消化のよい柔らかいごはんを…。

健康
マメ知識

生活習慣病を改めて考える

Q.1 生活習慣病とは何ですか？

A 生活習慣病とはその名の通り、生活習慣によってその病気にかかりたりからなかったり、生活習慣によって進行の速さが違つたりする病気のことです。

Q.2 生活習慣病の例を教えてください。

A 糖尿病、循環器疾患、慢性閉塞性肺疾患(COPD)や高脂血症など、また肺がん、大腸がんなども生活習慣病として挙げられます。

Q.3 生活習慣病を防ぐためには何に気をつければいいですか？

A 大まかに、食事・運動・休養(睡眠など)のバランスのとれた生活をすることや、禁煙・節酒などがあります。また日々のストレスを減らすことともとても重要です。



Q.4 食生活はどのように気をつけなければいいですか？

A バランスのとれた食事を規則正しくとることが必要です。楽しい気持ちで食事をとることも大切ですよ。

Q.5 運動はどのように気をつけなければいいですか？

A まずは毎日の生活で今より10分多く動くことから目指しましょう。遠い駐車場に停めて歩いてしたり、立ち仕事の時間を長くしたり、座りながら上半身を動かすだけでもいいです。時間が持てる方は週二日以上30分以上の運動を目指しましょう。

ここには、串間市民病院総合診療科の楠元と申します。皆さんに、かかりつけの医師から食生活に気をつけてくださいね、と言わされたことはないでしょうか。今回は、生活習慣の大重要な要素である食生活の改善を目指すときに、どんなことに気をつけるのかをいくつか簡単にご紹介したいと思います。

①野菜をたくさん、果物は少しづつ毎日とる
②減塩(男性8g未満、女性7g)
③野菜をたくさん、果物は少しづつ毎日とる
④食事は家族や仲間と一緒に楽しむ
⑤食事は家族や仲間と一緒に楽しむ
⑥野菜は色とりどりで選ぶ(緑・赤・黄・黄緑や紫など)
⑦野菜は一日350g(一食あたり120g)生野菜なら両手一杯、茹で野菜なら片手いっぱいを三食とする
⑧漬物は控えめに(漬けにしてお味噌汁は異様に付けても減塩できる)
⑨外食を控える(外食は塩分多め)
⑩お味噌汁は異様に付けても減塩できる)

Doctor's

コラム



串間市民病院 総合診療科
楠元恭子先生