

笑顔でイキイキ！健康らんど

倶知安の生活習慣病予防を考える(その2)

特定健診（メタボ健診）
結果は介護予防にも活用できる

2月号では、健診で自分の体を知って食事・生活・服薬で気をつけることにより、生活習慣病の「発症および重症になることを防げる」ことが医療費状況からも明らかであることを見ていきました。今月は、介護保険の状況も合わせて見てみたいと思います。

下の表をご覧ください。

表1は倶知安町国民健康保険加入者のメタボ健診で、数値が良くなかった方の割合です。これらが悪化し改善されないとなれば、2にある疾患につながります。

実際に介護認定されている方の疾患を見ると、圧倒的に血管が傷んだために起こる生活習慣病によるものが多いです。

しかも64歳以下の若い方も多いです。後遺症が重く長く続く方も少なくありません。

発症を予防し、または発症を遅らせ少しでも軽くするため、「自分の体を知ることが健診」であり、「そこから始まる」のが一人ひとりご自分の健康づくりです。命と生活を守る健診と相談として活用していただきたいと思います。

■お問い合わせ／保健福祉課保健指導係 ☎22-1144

(表1) H25 特定健診（メタボ健診）結果より

健診項目の結果で多かったのは？ 介護が必要な疾患とつながるものは？	男性 (%)	女性 (%)
おなか周りのサイズが大きく、 メタボに入っている	43.3	15.3
中性脂肪が多い	24.3	9.7
肥満（身長と体重のバランス：BMI）	32.7	22.3
善玉コレステロール（HDL）が少ない	12.6	3.6
空腹時血糖値が高い	44.4	27.7
血糖値の平均が高い（HbA1c）	50.3	44.8
尿酸が高い～痛風だけではありません	18.4	1.1
最高血圧（上）が高い	35.7	32.0
最低血圧（下）が高い	15.8	8.3
悪玉コレステロール（LDL）が多い	52.3	55.4
クレアチニン値が高い（腎機能低下）	1.8	0.7

※太字は全道平均より多かったもの
(参考：国民健康保険統計データより)

(表2) H25 介護保険で認定につながった原因の疾患は？

何の病気で介護が必要になったのか？ (%)	40～ 64歳	65～ 74歳	75歳 以上	何で予防 できる？
血管が痛む病	脳卒中	42.1	36.6	43.6
	心臓病	26.3	22.8	43.4
	腎不全（透析など）	15.8	15.8	21.5
	糖尿病・高脂血・ 高血圧	57.9	64.4	82.1
	*上記のうち一つでも 罹っている方の割合	57.9	66.3	85.0
筋・骨格計疾患 (ひざ・こし・骨折など)	認知症	5.3	7.9	14.0
		36.8	54.5	76.4
				↑ ↓ 両方で 介護予防で

認知症については、全てではありませんが血管に係る見方が増えてきたので「血管が痛む病」に入っています。

*血管が痛む病の方が、筋・骨格系疾患より多い現状でした。

健康な人であれば、善玉菌が20%、悪玉菌が10%、残りの70%は良くも悪くも働く性質の日和見（ひよりみ）菌が腸内に存在しています。

善玉菌の代表は、皆さんもよく聞く「ビフィズス菌」や「乳酸菌」です。悪玉菌は「ウェルシュ菌」が代表で、腸内の食物を腐敗させ、有害物質を作ったり、免疫機能を低下させたり、便秘などの原因になります。

食べたものを消化し、排便するまで約1日かかります。便が何日も腸にとどまると、水分が吸収されて硬くなり便秘になるだけでなく、悪玉菌が増えて腸内細菌のバランスが崩れてしまいます。

腸内環境は、大腸内の細菌のバランスに左右されます。

大腸は、長さが約1.5m、テニスコート約2分の1の面積があります。その中に約1000～5000兆個、約1kgの腸内細菌がすんでいます。

毎日、食べ物を經由して有害物質や病原菌が体に入ってきますが、腸内細菌はこれを分解・殺菌して体内に侵入するのを防ぐ働きをします。また、食物の栄養素の消化吸収を助け、免疫機能を維持する役割もあります。

いつまでも
みんな
生き生き

『お【便】りは健康のバロメーター』

高齢者の場合、次のような便秘のタイプが多いようです。

【弛緩性便秘】

腹筋や大腸の筋力が低下して、便を押し出す力が弱い。

【直腸性便秘】

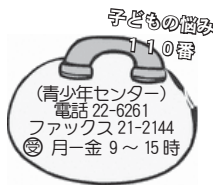
肛門に近い直腸の動きが鈍く、排泄に必要な腸の運動が弱い。

良い便は、バナナ状で、歯磨き程度の硬さ、するつと出て、軽く水に浮くのが理想といわれます。普段の食生活から善玉菌を増やし、腸内環境を整えることが大切です。

野菜や海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は善玉菌のエサになり、水分を吸収して便を柔らかくします。乳酸菌を含むヨーグルトや乳酸飲料、発酵食品なども腸内環境を整えてくれます。また、お腹周りの筋力を保つため、積極的に体を動かすことも必要です。

トイレでは、ロダンの「考える人」のように前かがみになり、かかとを軽く上げると排便しやすくなります。便座が高く足が十分に付けない場合は、踏み台を置くと良いでしょう。

■お問い合わせ／保健福祉課地域包括支援センター ☎23-0100



子育てを楽しみませんか。

雪と子育て

百年の森番人 宮崎 守

木曜日は木の曜日

木の曜日講座

■日時／毎週木曜日

18時30分開場 19時開演

■場所／俱知安風土館

■入場料／大人 100 円

■テーマ／羊蹄山麓の自然

3月5日 講師：藤田豊さん

「里でみられる植物」

12日 講師：矢吹全さん

「里で出会える鳥たち」

19日 講師：中島潔さん

「百年の森のきのこ」

26日 講師：三木昇さん

「百年の森・羊蹄山麓の植生」

■主催／

百年の森ファンクラブ

■お問い合わせ／

百年の森塾 ☎ 23-0154

3月に入ると森に積もった雪は徐々に低くなり、朝晩は硬くしまつて林内を長靴だけで歩き回れるようになります。いち早く雪が消えた小川の縁では、エゾノリュウキンカの黄色い蕾が開き、木々の梢からはカラ類のさえずりも聞こえ始めます。

「森開き」は、3月14日(土)の雪中キャンプで始まります。雪中キャンプとは、雪のブロックで円柱状の壁をつくり、それを上からテントで覆ってできる「スノーヒュッテ」で、雪中泊を体験する行事です。豪雪の町・俱知安ならではの冬の遊びとして、百年の森では15年以上前から続けています。

ここ数年は親子での参加が増え、数家族で一つのスノーヒュッテに泊



今月是他にも、毎週木曜日の晩に、羊蹄山の自然をテーマにした「木の曜日講座」を風土館で開催しています。地域の自然、この地域ならではの話を楽しくみください。

雪の中からは、雪のブロックで円柱状の壁をつくり、それを上からテントで覆ってできる「スノーヒュッテ」で、雪中泊を体験する行事です。豪雪の町・俱知安ならではの冬の遊びとして、百年の森では15年以上前から続けています。



子育て支援センターだより



★4月の広場のお知らせ

あいあい広場 (0歳) 4月8日(水)

きらきら広場 (1歳) 4月15日(水)

のびのび広場 (2・3歳) 4月22日(水)

☆どの広場もこいのぼり制作をします。親子で制作を楽しんでみませんか。

場所は支援センターで、10時から行います。

■申込み／3月9日(月)9時30分～

★広場について

同じ年齢のお子さんが集まり、制作やふれあい遊び、紙芝居などをみんなで楽しみます。お母さん方で行うゲームも用意していますので、多くの親子さんに参加していただきたいと思います。開始は10時です。皆さんのお越しをお待ちしております。

子育て支援センター(南2東1) ☎ 22-0419

開館時間 9時30分～16時(11月～3月)

(正午～13時は玩具等の消毒のため一時閉館)

休館日 日曜日、祝日、年末年始

みんなで育ち合いましょう!

わんぱくスポーツクラブ新会員募集

そろそろお子さんと活動を広げたいお母さん、わんぱくスポーツクラブに遊びに来ませんか?当クラブは2歳前後から入園前の子どもたちと母親が集まって、リズム体操など体を使った遊びや、季節の行事に合わせたレクリエーションなどを楽しんでいます。

集団の中で初めて活動する子も多く、最初はお母さんにぴったりでも、いつの間にか体育館でお友達と遊ぶようになり、成長を感じることができます。順番待ちがでなかつたり、けんかもいっぱいするけれど、一番大切なのは元気に成長していくこと!お母さんも共感できる仲間ができ、きっと楽しい時間を過ごせるとおもいます。

現在、春の入会式(4月17日)に向けての新会員を募集しております。お気軽にお問い合わせください!

■対象/2歳前後～未就園児(1歳半から応相談で可)

■日時/毎週金曜日 10時～12時

■会費/月400円(二人目は350円)のほか、入会時に保険代として子ども800円、大人300円

■お問い合わせ/

池田 ☎ 090-7360-9858(平日10時～16時)

真野 ☎ 090-9522-8072(平日16時～20時)

✉ wanpaku-sc@wanpaku.sakura.ne.jp