

元気ぶ広報部通信

第34号

糖尿病予防市民講座



11月13日 市民20名が参加して講座が南が浜の
糖尿病 → 胎内市に多い……保健指導者6〜7割

↓
血管の病気

- ① 神経障害
- ② 目 網膜症
- ③ 腎障害 透析

食事 — 運動 — 予防の基本



● 食事

井上稜先生

◎ 3度の食事をバランス良くしっかり食べる

主食、主菜、副菜、汁物……エネルギーの素カツリン
チェックシートで気をつける

- ご飯食べない……やめる ご飯よし
主食黒いもの、麦ご飯、7部つき、ライ麦パン、全粒粉
たん白質……毎日食べる、手軽になつり 卵
ツナ缶 サバ缶 等午のひらに乗る位食べる
- 副菜……食物繊維から先に食べる
火を通すとカサが減る
- 間食……減らす、ドリンクすぐに血糖値上げる
一日3食 決った時間に3つの山を作る



● 運動

橋本絵先生

ストレッチ……その後足踏み 足踏みしながら手と下

スクワット……毎日続けて (運動でできる

今が一番取り組むのにチャンス (ふいれすほ胎内
へ来て!





こころの健康づくり講演会 令和5年11月10日

演題、「お酒にまつわるこころと身体の健康」

講師 医療法人白百合会 黒川病院 院長 宮本忍先生、看護師 鶴岡直彦様、高橋恵利様。
アルコール健康障害対策推進基本計画が平成26年に施行され、「アルコール健康障害」と「アルコール関連問題」の解決を図る事について、基本的な方向性・目標を社会全体の理解促進を図る。

重点目標は、①生活習慣病のリスクを高める量(男性40g/日、女性20g/日以上)を飲酒している人の削減、②20支未満の飲酒をなくす、③妊娠中の飲酒をなくす、④アルコール依存症に対する正しい知識・理解を持つ者の割合の向上。

$$\text{アルコール } 20\text{g/日とは ビールアルコール度数5\%として } 500\text{ml} \times 0.05 \times 0.8\text{g/ml} = 20\text{g} \quad 500\text{ml}$$

アルコール摂取による身体への影響について。

アルコールと肝疾患。アルコール性肝炎、肝機能障害 → 肝硬変 → 黄疸・腹水・食道静脈瘤 発症危険

アルコールと膵炎。飲酒に伴う急性膵炎による急性腹痛(激しい腹痛) → 慢性膵炎

アルコールとがん。アルコールとその代謝物質であるアセトアルデヒドは発がん性がある。

アルコールと生活習慣病。過量飲酒による血圧上昇、脳出血のリスク

アルコールと循環器疾患。男性 ^{アルコール} 20g/日 女性 ^{アルコール} 10g/日 以下は血管や心臓には保護的に働く

アルコールと認知症。習慣的多飲酒者は適切な食事摂取をしていないことが多く、ビタミン不足となっている。過度の飲酒の継続により、アルコール依存症になると、治癒が難しくなります。

早目の対応に心がけましょう。



ほっと料理

教室が再開してから2年ほど制限つきですが、参加されている皆さんは、人数が少ないのでやっぱりいいねに、教員もろえりよかったです♥でも会食ができるのはさんなんです。スタッフのみなさんは、人数がすくないので余裕をもつ参加者のみなさんと交流できたりよかったです。5月から6年度の教室がほいまりますので参加おまちです。



元気づくりプログラム活動に参加して元気をふやしませんか。PR動画配信中！ご覧ください。

