

病気よりも健康と付き合い 昨日と違うことを今日する

生活習慣病はその名の通り、生活習慣に問題があるために、数々の疾病を起こす病気です。偏った食事や運動不足などが要因で、病気を防ぐためには、生活習慣を改善しなければなりません。

生活に起因する病気はいろいろありますが、例えば失明や腎症などを併発する糖尿病。高血糖と診断された時点で、「すい臓の機能は50%も低下」している可能性があります。気付いたときには、病状はすでに進んでいることもあり、また、動脈硬化を起しや

すくする高血圧。塩分の過剰摂取により発症しやすくなります。家庭で、大人と子どもは少ないと思います。体の小さい子どもに、大人と同じ味付けでは、塩分の取り過ぎになってしまいます。

育ち盛りの子どもでも、食事を減らせないのであれば薄味にするなど、工夫が必要になってきます。子どもの頃から薄味に慣れれば、大人になってもそれが習慣になり、将来の高血圧予防につながるでしょう。

生活習慣病の怖さは症状が

Interview 3



登米市民病院 地域医療連携室

Chiba Masanori

室長 千葉 正典さん

表れにくいことです。症状がないから「まだ大丈夫」と思っていないこと。健診を受けることで、初めて自分の状態を知ることができるとは、症状がないうちから自分の健康に関心を持って、生活することが健康づくりへの第一歩です。生活習慣病の治療には、食事療法と運動が欠かせません。特に食事療法は大切です。これは、食事の量を減らせば良いというものではありません。栄養のバランスが偏ってしまう可能性があるからです。人間が活動していくためには、さまざまな栄養素が必要。食事を減らす方法は、不健康な痩せ方です。食べる量を減らせば、成長や生命維持に必要なビタミンなどの栄養素も減らしてしまうことになり、栄養はバランス良く取りましょう。仕事などで運動がなかなかできない人にとって、食事療法は特に大切ですね。

病気を治すのは大変なこと。だからこそ、予防が大切です。病気と付き合うよりも、健康と付き合ったほうがいいですよ。明日を変えるためには、昨日と違うことを、今日することです。

Interview 4



Sasaki Yasuaki
佐々木 康明さん(69)
登米町・九日町

2015年8月21日から始めて184日目、300万歩達成しました。目標が達成できてうれしかったです。

毎年、何か目標をもって生活したいと思っていました。そのときに、市の歩き旅アプリを知り、300万歩を目標に始めました。

ウォーキングは、健康のために3年前から続けています。始める前は、メタボやぜんそくでしたが、今ではそれが改善しました。

市のアプリは、参加者のランニングや歩数に応じて、どこまで進んだかを見ることができると面白いです。1位を目指しているわけはありませんが、順位が分かると上を目指してまいりますね。継続しようという気持ちになります。

現在も歩き旅アプリを使って楽しみながらウォーキングしています。知人にいつまでやるのかと聞かれますが、生活習慣になっただけでやめるつもりはないですね。

登米市オリジナル歩き旅アプリ

市ではスマートフォンをお持ちの人ならどなたでも参加できるウォーキングアプリ「登米市オリジナル歩き旅」を無料で提供しています。健康づくりにご活用ください。

【アプリのホームページ】

<http://www.city.tome.miyagi.jp/oshirase/kenko/arukitabih.html>

【問い合わせ】市民生活部 健康推進課

☎0220(58)2116



自分のために

「健康で暮らしたい」
これは誰もが望むこと
おいしいものを食べたい、旅行したい、家族と長く暮らしたいなど、人生の楽しみはたくさんあります
しかし、その楽しみは健康であるからこそ味わえます
人生を有意義に過ごす近道は、正しい生活習慣を身に付けること
「仕事が忙しい」「時間が無い」と言い訳ばかりで行動しなければ、何も変わりません
健康はもたらうものではなく、自分でつくるもの
自分の幸せのために今、できることから始めてみませんか