

健康新聞

今月のテーマ
「動脈硬化と血管の病気」

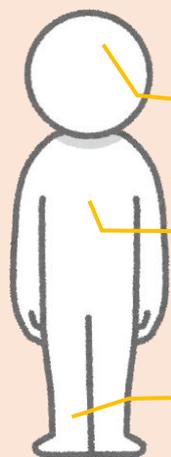
12月



日増しに寒さが身にしみるようになってきました。コロナも落ち着いたとはいえ、感染対策だけは忘れずに気を緩めず過ごしていきましょう。

先月に続いて今月は血管の病気のお話です。動脈硬化が進行すると心臓病や、脳卒中など全身にさまざまな病気を引き起こします。加齢や、ストレス、喫煙、飲酒、運動不足なども動脈硬化を進行させる危険因子とされています。動脈硬化を進行させないためには生活習慣と食習慣の見直しが重要となります。見えない敵であるコロナや動脈硬化に負けない体作りをしましょう！！

動脈硬化が原因の糖尿病合併症 (大血管障害)



脳梗塞

寝たきりになる最も多い原因である

心筋梗塞・狭心症

胸部痛等ははっきりした症状が現れないことが多い

末梢動脈性疾患

足のしびれ、痛みの症状があり重症になると足壊疽起こすことがある。

動脈硬化を進行させないために

- ①減塩
6g未満/日
- ②バランスのいい食事
脂質の摂りすぎに注意
- ③BMI 25未満
 $BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$
- ④適度な運動
有酸素運動を中心に、3回以上/週行いましょう
- ⑤節酒
アルコールは控えめに、休肝日は2日以上/週
- ⑥禁煙
減煙から始めましょう



糖質量
みかんとせんべい
同じ量

管理栄養士 Y



~今月のワンポイント川柳~

みかんとせんべい1枚(10g)の糖質量は約8g、おせんべい1枚(10g)の糖質量は約7gとあまり変わらない量の糖質量を含んでいます。「おせんべい1枚だけ」という油断は禁物ですね。



ちょっと一言

加齢とともに血管も老化しますが、血管の老化は目には見えません。血管を若返らせることは、いつまでも若々しく健康に過ごせるカギとなります。

糖質 1g あたり 4kcal のエネルギーです

果物は1日1単位 (80kcal) にしましょう。
みかんなら中2個程度です



みかん大 1個
130g
糖質量 12.0g

みかん中 1個
80g
糖質量 7.4g

みかん小 1個
50g
糖質量 4.6g



お知らせ 糖尿病テキストを販売中！！

糖尿病に関する情報が満載です

筑後市立病院の2階売店で購入できます

発行元：筑後市立病院 糖尿病委員会
発行月：2021年 12月 No.11