

「健康みさと21」

生活習慣病対策

近年の食習慣は、青壮年を中心に日本型から欧米型に移行する傾向が強く、肥満や高脂血症、糖尿病などの生活習慣病と呼ばれる症状が比較的若い層にも見られます。このため、よりよい生活習慣の確立が必要です。

また、日本人の約2人に1人ががんになり、約3人に1人が命を落としています。がんの早期発見、早期治療が重要です。

「生活習慣病対策」の現状を、アンケート結果を基に検証しました。

平成17年度の数値と比較すると、数値が改善していますが、目標には達していません。平成26年度の達成を目指して、今後も啓発活動などを実施していきます。

重点課題とその具体例	H17	H23	H26目標値	
【栄養・食生活】 食事は健康づくりの原点	朝食を欠食する人	8.6%	4.8%	4%以下に
	腹八分目を心がけている人	34.0%	25.8%	50%以上に
	味噌汁を1日3杯以上食べる人	22.7%	11.1%	10%以下に
	漬物を1日3回以上食べる人	14.5%	8.0%	7%以下に
【身体活動・運動】 自分にあった運動を!	定期的な運動をしている人	38.4%	27.5%	50%以上に
【休養】 十分な休養を	睡眠時間6~8時間	64.3%	68.3%	70%以上に
【歯の健康】 目指しましょう8020 <small>※1歳6カ月児・3歳児虫歯罹患率はH22数値</small>	1歳6カ月児虫歯罹患率	—	4.9%	0%に
	3歳児虫歯罹患率	—	32.3%	30%以下に
	70歳の歯の残存本数	—	20.3本	22本以上に
【アルコール】 週1回の休肝日を!	週1回の休肝日をつくっている人	69.4%	66.8%	80%以上に
【たばこ】 喫煙マナーを守ろう!	たばこを吸う人	25.9%	25.1%	20%以下に
【がん検診】 がん検診を受けよう!	胃がん検診を受ける人	—	39.0%	50%以上に
	大腸がん検診を受ける人	—	46.4%	50%以上に

食習慣の欧米化や運動機会の減少などにより、脳卒中やガン、心臓病などの「生活習慣病」が増加しています。また、それらを起因とする「寝たきり」や「認知症」の増加もみられ、介護負担や医療費の増大など、「健康」にまつわる諸問題は複雑で広範になっています。

「健康みさと21」では、美郷町が抱えている様々な課題のうち、特に重要視している「生活習慣病対策」と「心の悩み対策」について達成すべき目標値と取組内容を示しています。

ストレスを感じても 解消できるようになりましょう

私たちが生きていくうえで、ストレスがなくなることはありません。短時間でも、ホッとでき、自分らしくなれる時間を作りましょう。

「心の悩み対策」のアンケート結果です。平成26年度目標値を目指します。

	H17	H23	H26目標値
上手に気分転換できる人の割合	70.6%	76.3%	80%以上に
自殺死亡率 (人口10万人対)	—	49.6人 ※H20数値	30人

心の悩み対策

昨今は社会環境の変化が著しく、家庭、地域、職場などの人と人のつながりが希薄になりつつあります。心に悩みを抱える人も増加しており、周囲に助けを求めることが出来ずに孤立するケースを防ぐことが重要です。

ストレス度をチェックしてみましょう

ストレスに対処するには、自分のストレス度に気づくことが必要です。次の項目のうち、自分に当てはまるものに印を付けてみましょう。印が付いたものを1点として数えて合計点数を算出し、合計点数でストレス度を判定します。

- 頭がスッキリしていない。または、頭が重い。
- 目が疲れる。または、以前に比べて目が疲れることが多い。
- 以前はまったく無かったが、めまいを感じることもある。
- とくどき立ちくらみしそうになる。
または、一瞬クラクラッとすることがある。
- いままで好きだったものを食べたいと思わない。
または、食べ物の好みが変わってきた。
- 胃に食べ物がもたれるような気がする。
または、なんとなく胃の調子がおかしい。
- 肩がこり、頭も重い。
- 以前はあまり無かったが、背中や腰が痛くなることもある。
- なかなか疲れがとれない。
または、以前に比べると疲れがたまりやすい。
- 最近体重が減った。または、食欲がなくなる場合もある。
- 朝、気持ちよく起きられないことがある。
または、前日の疲れが残っている気がする。
- 仕事に対してやる気が出ない。
または、集中力もなくなってきた。
- 寝つきが悪く、なかなか眠れない。
- 夜中の1時、2時ごろ目が覚めてしまい、そのあと寝つけないことが多い。
- 急に息苦しくなることがある。
または、空気が足りない感じがする。
- 以前は無かったが、とくどき動悸をうつことがある。
- よく風邪を引き、治りにくい。
- ちょっとしたことでも腹が立ち、イライラすることが多い。
- 手のひらやわきの下に汗の出ることが多い。
または、汗をかきやすくなった。
- 以前はそうでもなかったが、人と会うのがおっくうになっている。

0～5点 正常レベル

あなたのストレスレベルは正常範囲内で、まったく問題ありません。ストレスをうまくコントロールできているので、いまままでおりの生活を続けましょう。

6～10点 要休養レベル

ストレスレベルはやや高めです。こころと体の両方にストレスがたまっているようです。たまには仕事や家事を休み、ゆっくり骨休めをしてみましょう。休みがとれない人は、今以上に仕事を増やさず、少しずつ減らしていく心がけましょう。

11～15点 要相談レベル

ストレスレベルが高くなっています。心身共にストレス症状が表れているので、できるだけ早く、長めの休養をとる必要があります。一人でストレスを抱え込まず、家族や友人に相談してみることも必要です。家族や友人に話せない人は、専門の医療機関や相談窓口にご相談しましょう。

16～20点 要受診レベル

ストレスレベルが非常に高くなっています。心身にかなりのストレス症状が見られます。ひとりで悩まず、心療内科や精神科を受診し、専門家の力を借りることがこころの疲労回復の近道です。医療機関を一人で訪ねることができなければ、家族や友人に付き添ってもらいましょう。

相談窓口

- 美郷町保健センター ☎0187(84)4900
随時、相談に応じています。
- ふれあい相談（主催：美郷町社会福祉協議会）
開催日 ●毎週水曜日 午前9時30分～正午
会場 ●毎週、会場が異なります。詳しくは美郷町社会福祉協議会(☎0187(84)2294)にお問い合わせください。

心と体の 不思議な バランス

大型連休が終わり、「さあ、通勤、通学」というときに、やる気が起きない、疲れやすいといったことはありませんでしたか。

春は、退職や就職、入学、転勤、引越などで生活環境が変わるため、周囲の人間関係や経済的なことなどでストレスを感じる機会が多い時期です。大型連休明けから、失望感や無力感などに襲われることを、一般的に「5月病」と呼んでいます。

この「5月病」という呼び方は、もともとは大学に入学したばかりの新生入生に対して使われていました。新生入生が新しい環境に慣れてきた5月ごろに、ふさぎ込んだり、やる気を無くしたりする様子がよく見られたことから言われはじめ、現在では、新入社員や中高生に対しても広く使われています。新入社員の場合は、勤務先の新人研修

などが終わる6月ごろに見られることが多いので、「6月病」と呼ばれることもあります。

新生活が始まってしばらくの間は緊張感を保つことができるため、以前と変わらず毎日を送ることができず、余裕が出てくるにいたが、知らず知らずため込んでいた心身の疲れを感じはじめます。その疲労が自分の限界を超えると、様々な症状が表面化します。

ストレスは、生活環境の変化などによって誰にでも溜まるものです。なんとなく疲れを感じたときは、ゆっくり休んだり、ペーシングをしたり、ストレスとうまく付

き合うことが大切です。

「5月病」の多くは、環境に慣れることで自然に回復します。しかし、中には過性のものではなく、治療が必要な「心の病」が原因となっている場合もあります。

私たちは、「腹痛は内科」「湿疹は皮膚科」というように、体に不調をきたしたときは、その症状に応じた診療科の診察を受けます。「心の病」が心配なときは、できるだけ早く専門の精神科や心療内科を受診しましょう。医療機関を受診すること不安や心配を感じる方は、一人で抱え込まず、町の保健センターにご相談ください。