

「食生活改善指導教室」

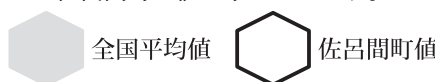
今年も「食生活改善指導教室」の始まる時期がやってきました。

今回は高血圧の予防や改善をテーマに、日常生活でできる食生活の工夫や健康情報についてお伝えしていきます。日本では30歳以上の男女ともに約2人に1人は高血圧症です。この教室に参加することで、将来的な高血圧の発症やそれによる合併症の予防を考え、生活習慣改善への取り組みのきっかけになればと考えています。

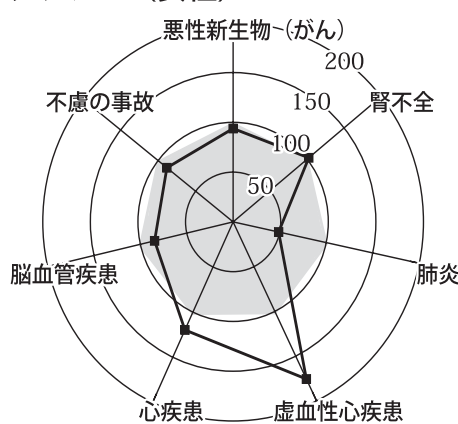
※食生活改善指導教室とは：各団体や自治会婦人部、少人数グループに向けて保健師、栄養士が各地域や個人宅に出向く健康づくりの教室です。平成11年から継続している保健事業です。

年齢調整死亡率

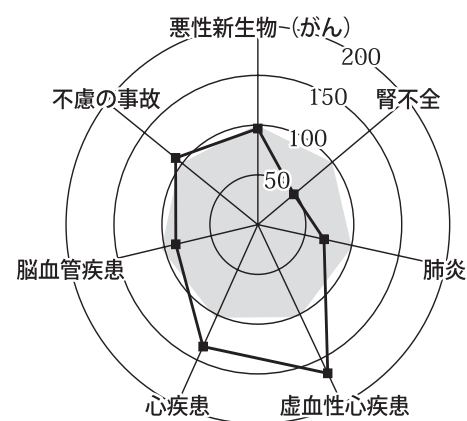
※グラフは全国平均を100とした場合の佐呂間町の値を示しています。



グラフ2（女性）



グラフ1（男性）



心筋梗塞・狭心症には
高血圧予防や生活改善が重要です!!

佐呂間町は虚血性心疾患とよばれる心筋梗塞や狭心症などの心臓疾患で死亡する方が、全道・全国に比べても多い状況です。(グラフ1・2)

心筋梗塞などの心臓病の多くは高血圧や高血糖、高コレステロールなどの生活習慣病により心臓に栄養を与えている血管が固くなり、詰まることで起きます。虚血性心疾患は高血圧などの生活習慣病を予防することで、発症を防ぐことができる病気なのです。

特に佐呂間町国保加入者の病気分類別の受診件数では、50代以降から高血圧で通院されている方が圧倒的に多いということがわかっています。健診結果を見てみると、高血圧の治療をされていてもなかなか血圧のコントロールが上手くいかない方もおり、血圧コントロールがなぜ大事なのか治療目的があまり理解されていないことや「薬を飲んでるから大丈夫。」とっていて生活習慣の改善が必要だと気づいていない方も中にはいらっしゃいます。生活習慣を見直し、高血圧を予防し、改善・コントロールすることが心臓疾患の発症予防のカギを握っています!



少人数でもお伺いします!!

食生活改善指導教室は各団体や自治会婦人部の参加のほか、近年は仲の良いお友達グループでの参加も申し込みを受け付けています。教室の雰囲気は、地域の仲間やお友達と一緒に和気あいあいとしており、教室終了後は「アンパンのカロリーすごいね。」「冬場は体をあまり動かしていないのに、結構食べているわ。」「来年は健診を受けてみよう。」など一緒に生活習慣を振り返り、冬は食生活改善指導教室で健康づくりの大切さを再認識、できると、毎年好評を得ています。男性の方の参加もぜひお待ちしております。

グラフ3 生活習慣修正による血圧低下の程度

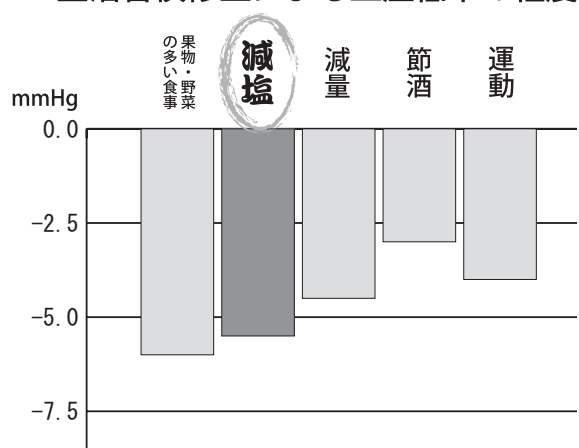
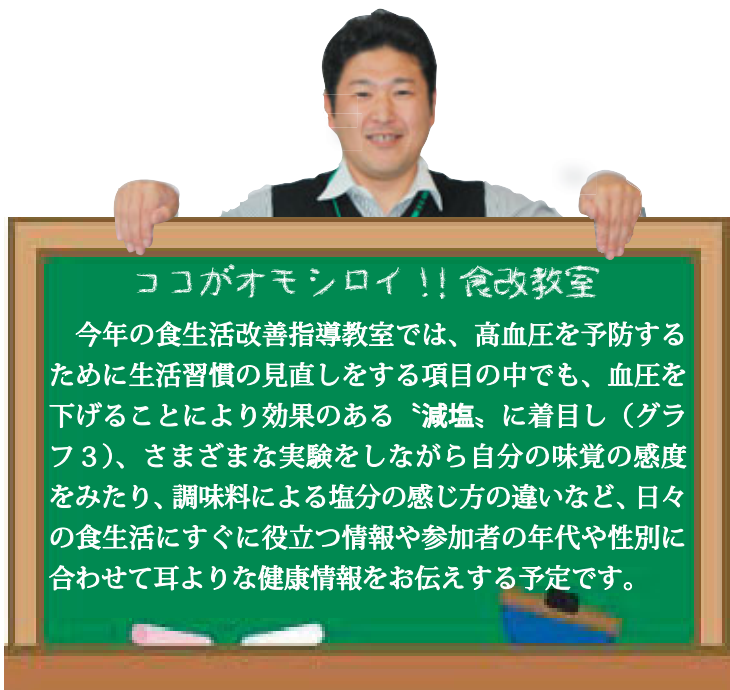


表1

血圧が高くなる原因は?

- 血縁関係に高血圧の方がいる
- 塩分の多い食事である
- 肥満がある
- 運動不足である
- タバコを吸っている
- 過労、睡眠不足
- アルコールの多飲

健康は生活をしていく上で一番の土台であり、仕事、趣味活動、家族と楽しい時間を過ごすなど、自分のやりたい事をより充実させるための大切な条件です。食生活改善指導教室は、町民の皆さんの健康づくりを応援する事業であり、ぜひ、多くの方に参加していただきたく考えています。教室の申し込みについては、今月号の折り込みをご覧ください。



これって何の教室?の巻

