

朝食を食べて健康に!

皆さん毎日朝食を食べていますか? 「朝は時間がなくて」「食欲がない」「食べる習慣がない」など、朝食を毎日食べずに学校や仕事に行く方もいると思いますが、朝食を食べないという事は「お腹が空く」というだけではなく、これからの健康を左右する事が起きる可能性もあるのです。

私たちは体内時計を持っていて、朝食を食べる事で体内時計がリセットされ、体調が整いやすいのですが、朝食を食べないで体内時計が狂うとさまざまな体の不調が起こりやすくなります。

下の図のように、肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。

また、血圧の上昇により脳血管疾患のリスクが高まるだけでなく、朝食を食べない方では脳血管疾患による死亡が高まるという研究結果もあります。

平成29年度の町の子どもの朝食欠食状況は、小学生12・8%、中学生20・5%、高校生39・6%と朝食を食べないという人が多いという課題があります。体の基礎を作る子ども世代で、朝食を食べない習慣ができてしまうと、栄養不足の状態が続き、成人後も生活習慣病のリスクが高まります。

女性では、やせの人が増えている問題※1も有り、常習的な栄養不足の状態(妊娠すると低出生体重児が生ま

れる確率が増えていくだけでなく、低出生体重児は将来的に生活習慣病のリスクが高くなるとも言われており、次世代の健康にも影響していくことがわかってきました。(※2)

朝何も食べない習慣の人は牛乳などの飲物を摂る事から始めたり、食べていても「パンやご飯にふりかけだけ」な

活エネを壊しな筋肉を必要に動ルにギー養コ種筋筋量低下

インスリンには脂肪をつくる働きも有り、多量に分泌されると肥満になりやすい

まとめ食で血糖値が急上昇、血糖値を下げようとインスリンが多量に分泌(インスリンの浪費)

体の不調

長時間の空腹のストレスで交感神経が刺激され血圧が上昇

筋量が減ると基礎代謝(何もしない状態で使われるエネルギー量)が下がり肥満になりやすい

体内時計が乱れ、肝臓でつくられるコレステロールが増え、血中コレステロールが増える

どの人は「パンかご飯+おかず」に変えていけると良いですね。

※1「国民健康栄養調査」健康増進法に基づき、国民の身体状況、栄養素等摂取量および生活習慣病の状況を明らかにし、国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るための調査。平成28年度の調査結果で、BMI 18・5%以下のやせの女性が11・6%とこの10年間で増加しているだけでなく、20歳のやせの女性が20・7%もいる。

※2「ドーハッド説」妊娠中の母の栄養不足が胎児の体質を変化させ、胎児に生活習慣病の源を形成させるという考え。

□問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 482・2935 (課直通)まで。

釧路保健所 女性の健康サポートセンター

釧路保健所「女性の健康サポートセンター」では、心身の健康づくり、不妊、更年期、妊娠・出産・子育てに関することなど、女性の健康にまつわる相談に保健師が応じています。

▼女性の健康相談日 (毎月1回)

2月14日(木)	3月14日(木)	いづれも13時~16時
6月14日(木)	7月12日(木)	
8月9日(木)	9月13日(木)	
10月11日(木)	11月8日(木)	
12月13日(木)	1月10日(木)	

▼場所/北海道釧路保健所(釧路市城山2丁目4番22号)

※予約制です。前日までに電話で予約してください。

女性の健康相談ダイヤル

毎月の相談日以外に、電話でも相談できます。「女性の健康サポートセンター」と伝えてください。担当保健師がお受けします。

▼受付日時/月~金曜日(祝日を除く)の9時~17時

▼受付日時/毎月 11時~16時

▼相談方法/面接または電話

▼面接場所/旭川医科大学病院産婦人科外来

□お問い合わせ/電話予約専用ダイヤル ☎ 0154-658255まで。



不妊専門相談センター

不妊治療専門相談に対応するため、「不妊治療専門相談センター」を旭川医科大学病院に設置しています。不妊治療を行っている医師が、不妊症や不育症に関する専門的な相談に応じています。

▼受付日時/毎週火 11時~16時

▼相談方法/面接または電話

▼面接場所/旭川医科大学病院産婦人科外来

□お問い合わせ/電話予約専用ダイヤル ☎ 0166-2568まで。



小林 音慧 ちゃん



食育調理実習のお知らせ

腎臓をいたわるための減塩工夫の調理実習を行います。

- ▶日時/6月21日(木) 13時00分~15時00分
- ▶場所/社会老人福祉センター 2階 調理実習室
- ▶参加費/1人 300円
- ▶持ち物/エプロン、三角巾
- ▶募集人数/12人(先着順)

- ▶申込締切日/6月18日(月)
- 申し込み・問い合わせ先 役場健康こども課 健康推進係 ☎ 482-2935 (課直通)まで。



身近な感染症(ウイルス性肝炎など)ご存じですか?

肝臓の病気の「肝炎」発症にはウイルスやアルコールなど、さまざまな原因があります。ウイルスの主な感染経路としては輸血、母子感染、入れ墨、ピアスの穴開け器の共用などがあり、B・C型などの肝炎ウイルスに感染した血液や体液に触れる事により感染します。特にC型は感染後慢性肝炎になるまでに10年、その後肝硬変が発症するまでに10年、肝細胞がんが発生するまでに10年、計30年かかると言われています。

40歳から70歳までの年齢の方に肝炎検査を実施し、慢性肝炎の方を発見する事で効果的に肝細胞がんを減らせるとも言われており、早期に発見し適切な治療を受けることが肝がんに進展させないためには重要です。

感染していても症状が出ないこともあるため、健康診断などの血液検査で肝機能の数値が高い方や検査を一度も受けたことのない方は、肝炎ウイルス検査を受け感染の有無を確認してみるのをお勧めです。

町では乳児に免疫を作り感染を防ぐ、B型肝炎ウイルスの予防接種の助成をしています。成人の方には、総合健診などで40歳以上で一度も肝炎ウイルス検査を受けたことのない方を対象に肝炎ウイルス検査を行っています。検査を希望される方は健康こども課健康推進係までお問い合わせください。

町の助成は生涯1度ですが、検査を受診済みの方で感染の心配がある方は保健所でも検査(肝炎検査・エイズ検査(HIV抗体検査))を行うことができます。

HIVは性的接触や血液によりうつる感染症で、北海道では平成28年の新規HIV感染者は23人、エイズ患者は19人、計42人と報告されており、月平均3.5人のHIV感染またはエイズ発症が判明しています。感染が心配な出来事があれば、一度検査を受けてみましょう。

釧路保健所では、月2回、原則第2、4火曜日にエイズ検査・肝炎検査を実施しています。6~9月、12月は検査時間を延長して夜間にも検査を実施しています。HIVや肝炎についての相談も随時受け付けていますので、お気軽にご相談ください。釧路保健所のホームページがありますので、そちらもご参照ください。

検査は完全予約制で、匿名で受け付けています。詳細については下記連絡先までお問い合わせください。

釧路保健所(釧路市城山2丁目4-22)
電話:0154-65-8076 (HIV相談電話直通)
ホームページ:http://www.kushiro.pref.hokkaido.lg.jp/hk/hgc/0000top/3000topix/kenkou/hiv/hiv.htm

問い合わせ先/役場健康こども課健康推進係 ☎ 482-2935 (課直通)