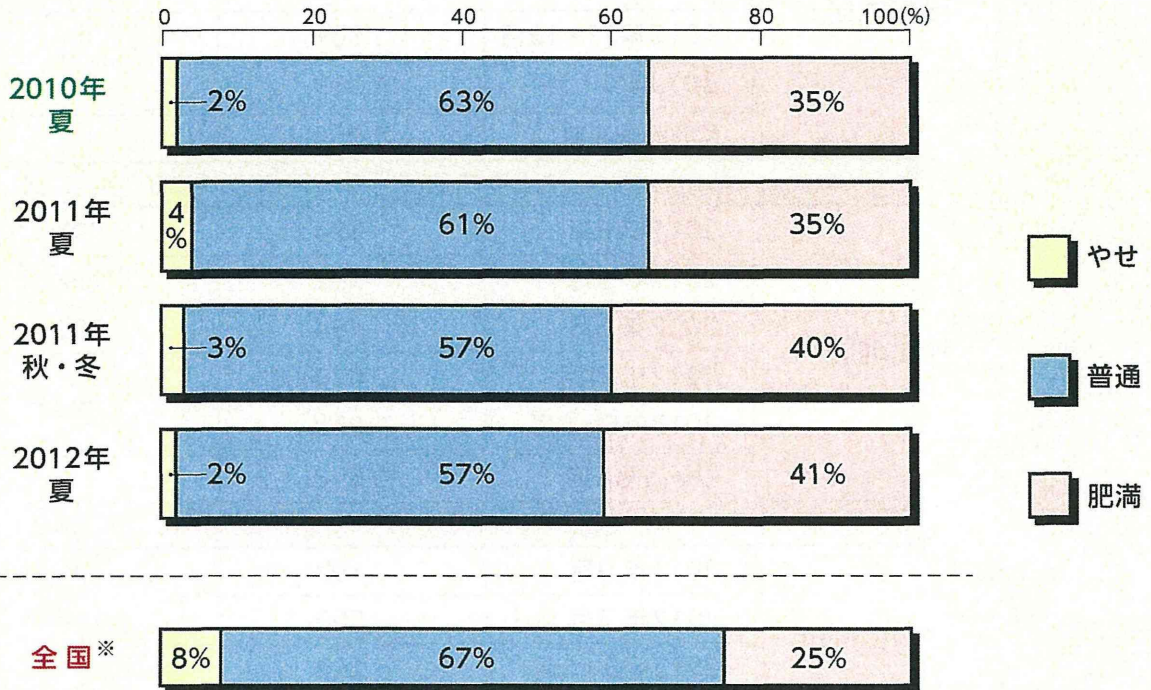


肥満について

調査でわかったこと

●肥満度を測る指標としてBMIを使用しています。



※全国値：平成23年国民健康・栄養調査（20歳以上）

雄勝・牡鹿地区の方は、もともと全国と比較して肥満者が多い傾向でした。震災直後の調査では変化ありませんでしたが、その後、増加傾向にあります。長期間にわたる避難生活によって運動量が減っていることが原因ではないか、と考えられます。

▶適正体重(肥満度)を知っておこう.....

自分に適正な体重は、BMI (Body Mass Index：体格指数) で判定できます。

$$\text{BMI} = \text{体重} \square \text{kg} \div \text{身長} \square \text{m} \div \text{身長} \square \text{m}$$

$$\text{適正体重} = \text{身長} \square \text{m} \times \text{身長} \square \text{m} \times 22$$

※BMI 22のときがもっとも病気になる確率が低いといわれています。

[計算例：身長170cm、体重70kg の人の場合]

$$\text{BMI } 70 \div 1.7 \div 1.7 = 24.2 \quad (\text{判定：普通})$$

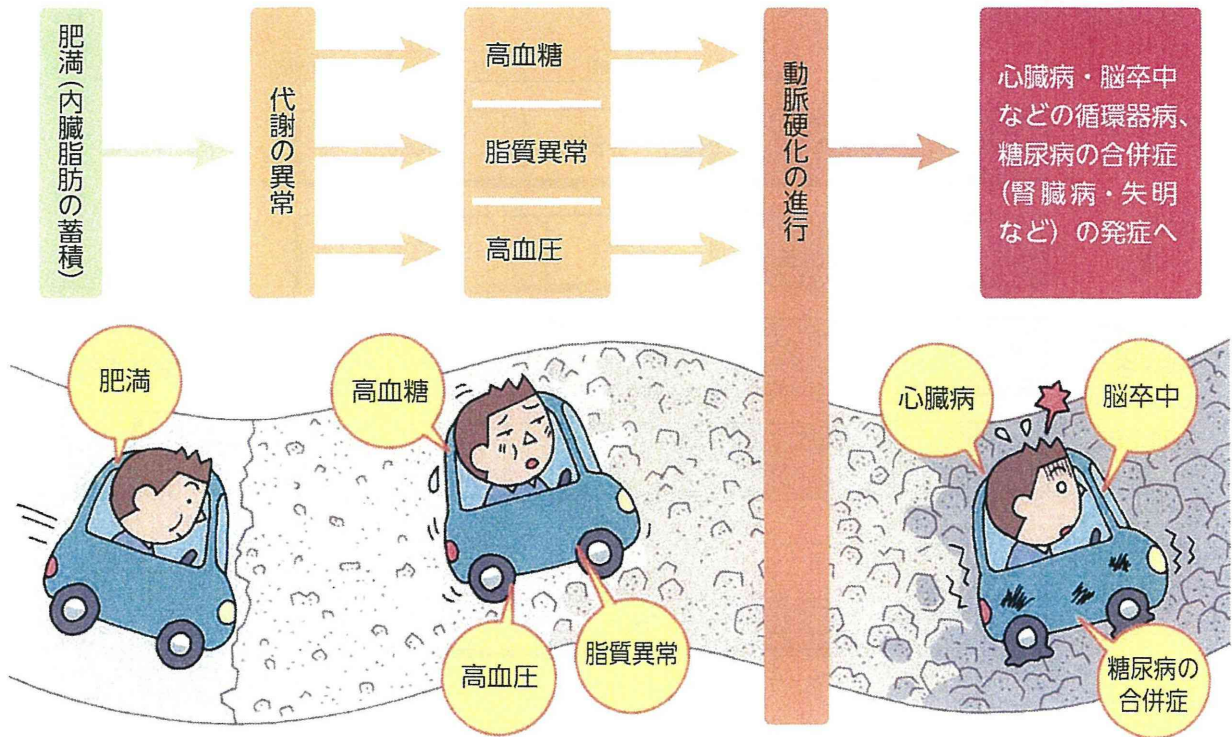
BMI判定

18.5未満	やせ
18.5以上25.0未満	普通
25.0以上	肥満

(日本肥満学会)



◎肥満が病気の原因に



◎今までより10分多く体を動かそう

▶こんなことも立派な運動です!.....

散歩

朝や夕方、夜などの「すきま時間」を活用して、散歩を習慣にしましょう。運動としてはもちろん、季節の移り変わりを肌で感じることで、リフレッシュ効果も得られます。



家事

掃除、ゴミ出し、草むしりなども、かなりの運動になります。積極的に家事を担当して、生活の中でこまめに体を動かしましょう。



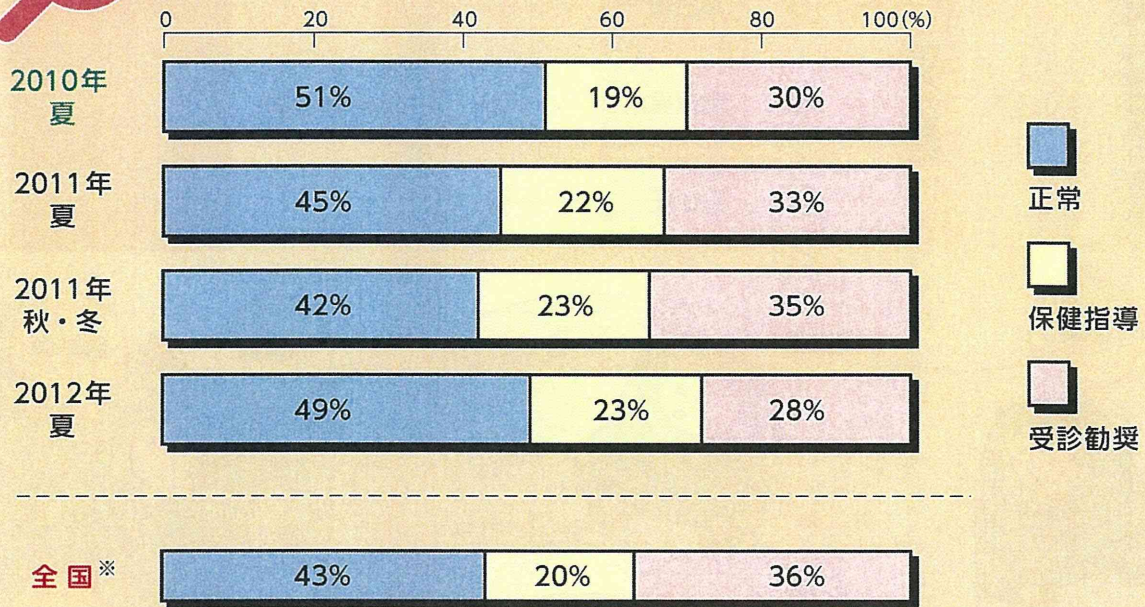
子どもや孫と遊ぶ

子どもや孫はとにかく元気。天気がよければ屋外に出て、子どもや孫と一緒にのびのびと遊びましょう。どんな遊びでもOK! 体を動かせば、じんわり汗をかけるでしょう。



血圧について

調査でわかったこと



※全国値：平成23年国民健康・栄養調査（20歳以上）

震災前は、雄勝・牡鹿地区の方は全国と比較して血圧管理が良好でした。しかし、震災後1年ほどは血圧の状態に悪化がみられました。被災のストレスによる血圧上昇、生活環境の変化によって血圧の管理が不十分であったことがうかがえます。震災後2年目以降は改善がみられます。今後も良好な状態を目指しましょう。

血圧が、正常より高いと「高血圧」となります。

正常	保健指導判定値	受診勧奨判定値
(収縮期) 130mmHg未満 (拡張期) 85mmHg未満	(収縮期) 130mmHg以上 (拡張期) 85mmHg以上	(収縮期) 140mmHg以上 (拡張期) 90mmHg以上

◎血圧は変化している

血圧は常に変化しています。朝とともに高くなり、昼間の活動時がいちばん高く、夜になると段々下がり、睡眠中にはさらに低くなります。

健診時には、待ち時間によるイライラや緊張のために**普段より血圧が高くなる**ことがあり、「**白衣高血圧**」と呼ばれています。普段から家庭で血圧をはかることで、本来の自分の血圧を知ることが大切です。





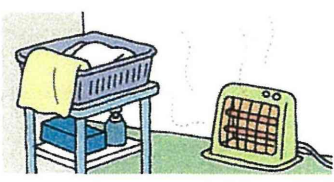
◎冬は“温度差”に気をつけよう

暖かい場所から寒い場所に入ったりすると、急に血圧が高くなります。
 高血圧の人は、とくに気をつけてください。



▶冬の温度差対策.....

1. 暖かい部屋から出るときには、必ず1枚上着を着る。
2. トイレでは、便座の座面を保温。カーテンを付けると窓から入る寒気を防げる。
3. 脱衣場は、ヒーターなどで暖める。
4. 浴室は、浴槽のふたを開けて湯気で暖める。
5. 浴槽につかる前に、かけ湯をして体をならす。
6. 浴槽のお湯の温度は熱すぎないように、41度以下にする。
7. 高血圧の人は、1番風呂を避ける。



◎食塩を減らして薄味に

雄勝・牡鹿地域の方は、魚や海藻をたくさん食べる健康的な食習慣があります。
 とはいえ、味付けなどで食塩の摂取量が多くなってはいませんか？ 食塩をとりすぎると
 血圧が上がります。食塩のとり方を見直してみましょう！

▶食塩量を上手にカットするコツ.....

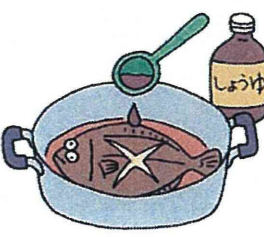
焼き魚にふる食塩の量

塩やしょうゆの代わりにポン酢やレモンなどの酸味を利用する。



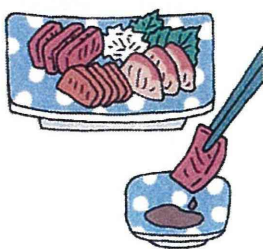
煮魚・佃煮の濃い味付け

いつもより少し薄味を心がけ、しょうゆを徐々に減らして薄味に慣れていく。



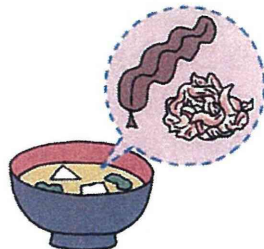
刺身のしょうゆ

しょうゆは直接かけず、小皿に入れてつけるようにすると摂取量を減らせる。



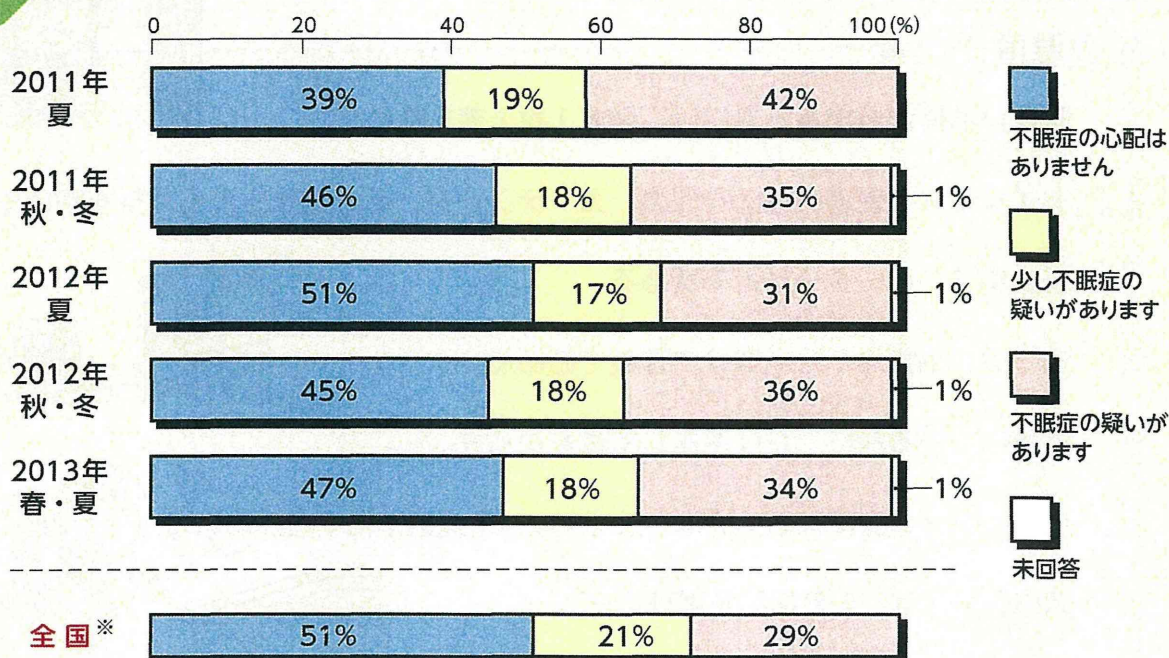
みそ汁の濃さ

昆布などの天然のだしを濃厚にとることで、うまみをきかせみその量を減らす。



睡眠状況について

調査でわかったこと



※全国値：インターネット調査および職場調査 Sleep Medicine 2005;6(1):5.13

震災後間もない調査では、不眠症の疑いのある人が約6割でした。その後、不眠の割合は一時的に減少しましたが、2012年秋・冬の調査から再び増加しました。避難生活の長期化や将来への不安などが影響を及ぼしているのではないかと考えられます。

◎快適な睡眠は健康の源

不眠症とは、「よく眠った!」という満足感がなく、昼間の日常生活に支障をきたしている状態です。

睡眠には、脳と体の疲れをとり、傷ついた細胞を修復するという大きな役割があります。寝不足や不眠が続くと、疲労感やイライラ、不安、集中力や判断力の低下などが起こります。





◎よりよい睡眠のための12か条

1. 睡眠時間は、人それぞれ。日中の眠気で困らなければ十分
▶8時間にこだわる必要なし!
2. 刺激物(コーヒー・タバコなど)を避け、寝る前には自分なりのリラックス法を!
(例:音楽、軽い読書、ストレッチ、眠りやすい環境づくりなど)
3. 無理に寝ようとししないでください。眠くなってから床につきましょう
▶床に入って30分しても寝られないときは、いったん起きて、リラックスして眠くなるのを待ちましょう。

4. 同じ時刻に毎日起きましょう!

5. 光の利用で良い睡眠

▶起きたら日の光を! 寝る前は明るすぎない照明を。



6. 規則正しい3度の食事と、規則的な運動習慣

7. 昼寝をするなら、午後の3時前に30分以内に!



8. 眠りが浅いときは、遅く寝て、早く起きるようにしましょう

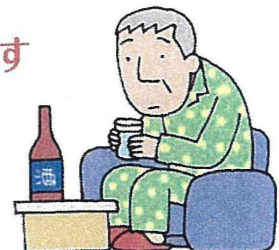
9. はげしいイビキ、呼吸停止、足のびくつき、むずむず感には注意を

▶専門医に相談をしてください。

10. 十分に眠っても、日中の眠気が強いときには専門医に相談を!

11. 睡眠薬の代わりに、寝酒をするのは不眠のもとです

- ▶アルコールは睡眠の質を悪化させます。
- ▶お酒で不眠を直そうとするのは絶対に止めてください!



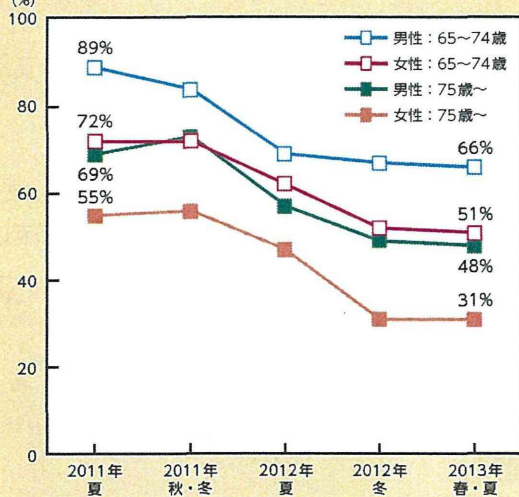
12. 睡眠薬は、医師の指示で正しく使えば安心です

参考: 睡眠障害の対応と治療ガイドライン (内山真 編集)

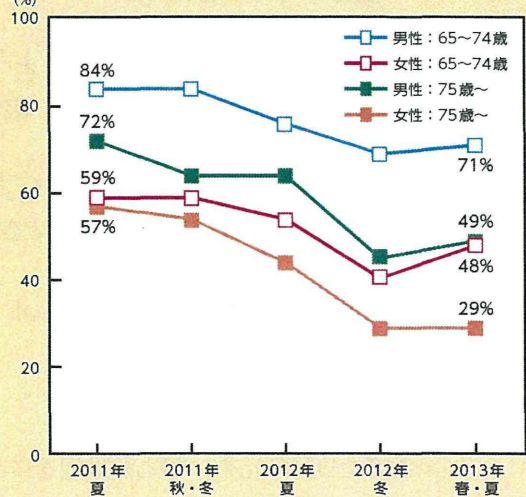
高齢者の生活不活発について

調査でわかったこと

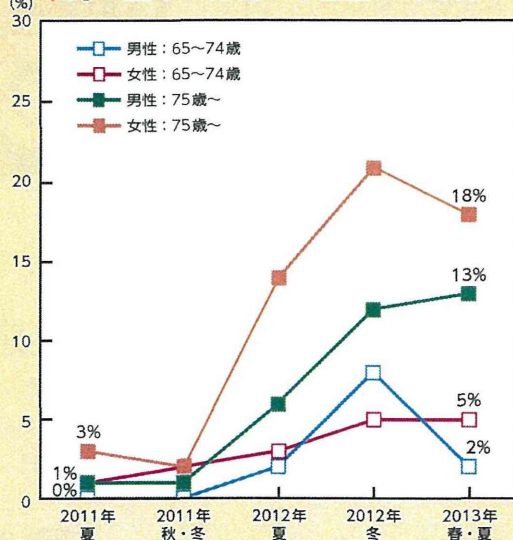
◆遠くへも一人で歩く方



◆外でもよく動いている方



◆身の回りの行為に不自由がある方

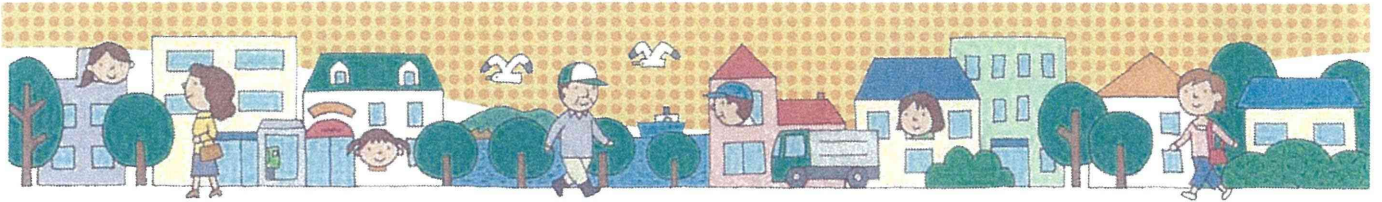


震災後の長期的な影響をみるために、「生活不活発病チェックリスト」を用いて65歳以上の方を調査しました。その結果、「遠くへも一人で歩く方」「外でもよく動いている方」は減少していることがわかりました。

一方、「身の回りの行為に不自由がある方」は増加していました。とくに、75歳以上の方で数値の変動が大きいことがわかりました。元気に活発に活動している方が少なくなっているようです。

◎生活不活発病とは

震災の影響で、周囲の道などが危なくて歩けない、それまでしていた浜の仕事や農作業などができないなど、日常の活動量が減っています。このような状況が続くと、**行動範囲が狭まり、部屋に閉じこもりがちになります。**また、**運動機能が低下することで、しだいに体力も低下し、さらに動けなくなっていく**ます。このような状態のことを「生活不活発病」と呼んでいます。



◎活発な生活のためのポイント

1. グループ活動で無理なく 習慣的な活動を

楽しく、気分よく、お互いのやる気を引き出す運動教室や健康教室に参加してみましょー!!

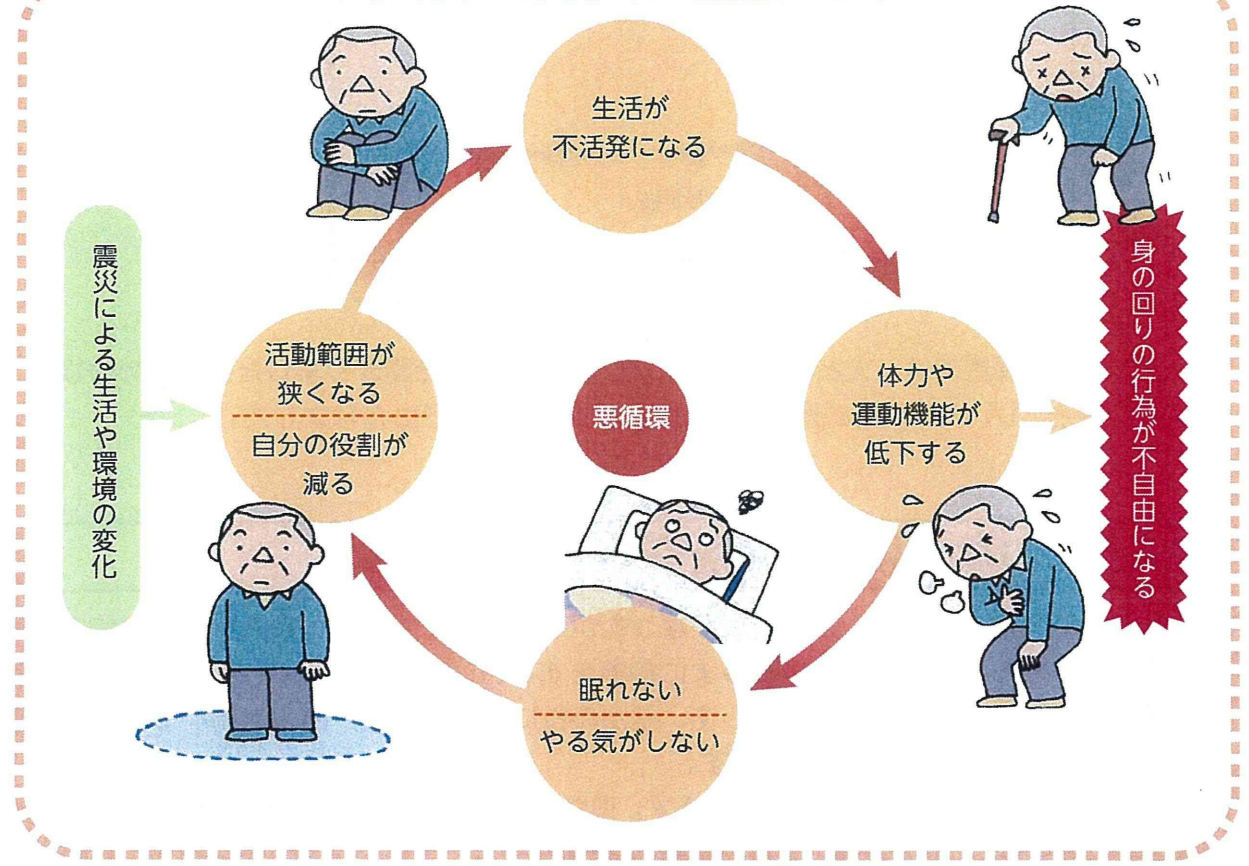


2. 活動量をチェックする

歩数計を身につけ、活動量を数値化することで具体的な目標を持って体を動かすことが意識できます。



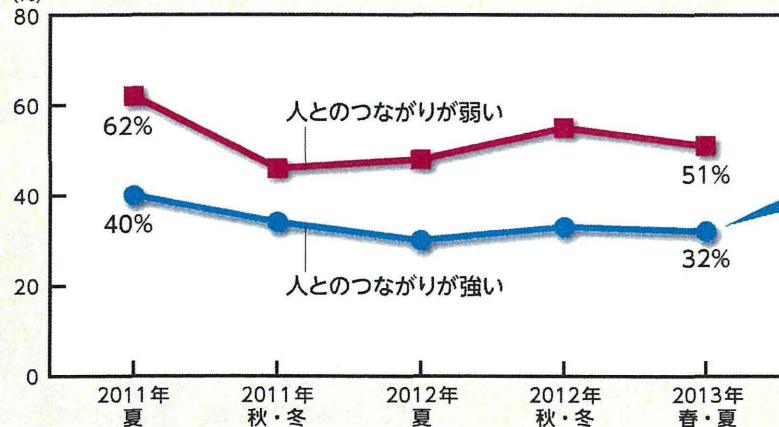
震災後の悪循環に注意しよう!



人とのつながり(絆)について

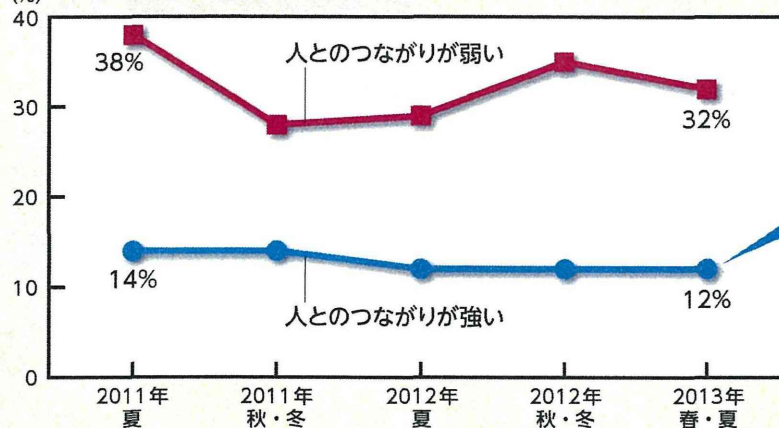
調査でわかったこと

◆ 不眠症が疑われる人



人とのつながりが強い人で不眠の訴えが少ない

◆ うつ症状が疑われる人



人とのつながりが強い人でうつ症状が少ない

アンケート調査では、人とのつながり(絆)についてもお聞きしました。人とのつながり(絆)が強い人では不眠の訴えやうつ症状が少ないことがわかりました。

◎人とのつながりが健康をつくる

これまでの研究によると、人との豊かなつながりを持って生きている人は、心の病気になりにくいようです。人と話す、いっしょに食事をする、いっしょに笑い、楽しむことは、毎日の生活を豊かにしてくれます。そして、誰かの役に立つことや、悩みを聞いてくれる相手がいることは、心を元気にしてくれます。

心の健康は、体の健康に大きく影響します。環境が変わって知人の少ない地域で暮らす人も、地域活動に参加して「新たな絆」を見つけましょう。

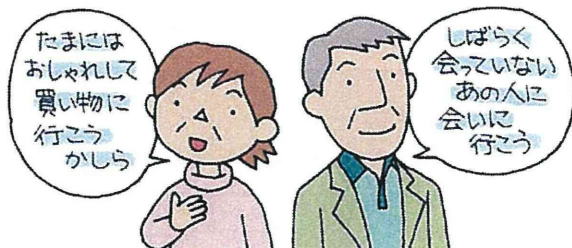


◎地域活動のススメ

1. 日に一度は
人に会って話そう。



2. 地域外の人とも
交流を持ってみよう。



3. 地域活動やボランティアなどに
参加して、自分の役割を持とう。



4. 趣味の集いに積極的に参加して、
仲間をつくろう。



5. 石巻市や支所などで開催している
催しものに参加してみよう。

石巻市や支所では、運動教室、健康教室などを開催しています。広報などに掲載されていますので、積極的に利用しましょう！

