



# 新ひだか町立病院コラム Vol. 29

## 冬の食生活には注意を!

冬は1年のうちで血糖や血圧などが乱れやすく、特に、年末年始は生活習慣の変化や乱れが起こりやすい季節ですね。

「カロリー」や「塩分」の取りすぎは「高血圧」に繋がり、「脳血管疾患」や「心疾患」のリスクを高めてしまいます。

令和4年度の人口動態統計によると、40～50歳代の男性では脳血管疾患で3,898人、心疾患で7,278人の方が亡くなっているように、生活習慣病はとても身近な病です。

しかし、生活習慣病は自分次第でリスクを軽減できる可能性があります。親戚が集まる機会が多く、時間の余裕が取れやすい年末年始のオススメは次の3つです。

① 親戚の病気を調べて、自分がかかりやすい病気の傾向を知る。

➡ 高血圧や糖尿病、コレステロールや中性脂肪が高くて通院している人、貧血や骨折した人、透析中の人はいませんか？

他界した親戚の死因に心疾患や脳血管疾患はありましたか？複数人いる病気があれば、今のうちに生活習慣を変えて予防が可能かもしれません。

② カロリーや塩分を調べる

➡ 体形が普通なら体重1kg当たり25～35kcal(体重65kgなら1625～2275kcal)、塩分は8gが1日の目安です。

食品の袋やパック等には食塩相当量の表示がありますが、表示は1パック当たりのほか、100gあたりで記載されていることもあります。

意外にカロリーや塩分が多くて衝撃を受けることも有るかもしれませんし、特に漬物、梅干し、魚卵、ごはんのお供といわれる食品、

お惣菜や調理済み冷凍食品、菓子パン等には注意が必要です。

③ テレビ体操

➡ 午前6時25分からEテレ(2番)で年末年始も含め、毎日10分間放送されています。肘はしっかり交差させる等、よく見ると意外にハード。

息が上がっていい運動になるかもしれません。個人的には1月1日だけの特別版が楽しみです。

## 院長のつぶやき

院長の土田です。地域医療に従事する6年前までは、脳卒中・頭部外傷・脳神経・救急を中心に診療していました。脳卒中・血管の病気は「元気だった人が、今の瞬間から急に歩けない・しゃべれない」一生改善しない状態になってしまう疾患で、Time is brain(時間は脳なり=脳疾患は早く)とも言われています。

①顔の麻痺:Face ②腕の麻痺:Arm(片側・下肢でも) ③しゃべりにくい・言葉が出ない:Speech  
などの症状の場合には、夜中・休みでも医療機関の受診をお願いします。

脳卒中のFASTと言われています。(T=Time)

作成:新ひだか町立病院

❁ 町立静内病院 0146-42-0181(代表)

新ひだか町静内緑町4丁目5番1号

❁ 三石国保病院 0146-33-2231(代表)

新ひだか町三石本町214番地