



# 新ひだか町立病院コラム Vol. 31

健康寿命とは制限なく今までどおり好きなことができる状態ともいえます。  
自分の足で好きなところへ出かけて好きなものが食べられる。  
そんな時間がずっと続くように、できることを取り入れてみませんか!?

## お正月明けの食習慣に注意を!!

お正月休み明けは「食欲がないから朝、食べなくてもいいかなあ。」と朝食抜きの習慣化が心配。  
朝食を抜く「ちょっとした」食事リズムのずれが、体内時計(脳や内臓だけでなく、すべての細胞にあるそうです。)を乱し、体がだるい、やる気が出ない、肌荒れなど、体に様々な影響を及ぼすことがわかってきました。  
体内時計を乱さないために一番効果があるのは、起床後1時間以内に朝食をとることだそうです。  
ご飯やパン、いもなど炭水化物を多く含む食べ物と、たんぱく質の多い食品である肉や魚、ツナ缶、卵、豆腐、納豆、厚揚げ、ヨーグルト、牛乳や豆乳などを食べるとより効果があります。

## 院長のつぶやき

院長の土田です。いよいよ本格的に冬がやって来ました。  
気温の上下が激しく、血管の病気も増える時期になってきます。食事以外にも日常生活で注意すべきことを少しお話しさせていただきます。  
血圧は朝高い人が多い。お風呂場・トイレで体調を崩す人も多くなります。特に冬場の救急搬送はお風呂場からの方が交通事故の搬送よりも多い(高齢者の方)  
雪かき中の事故・脳卒中・心疾患も多くみられます。急激な体温(気温)の変化は血圧にも影響するため十分に注意し、生活しましょう。

### 食習慣クイズ

次の文はどんな病気の人に多い食習慣でしょうか。  
【     】の数だけ下のA~Fより選んでください。

- 【     】 1 野菜や果物はたっぷり。肉はあまり食べない。
- 【     】 2 魚や牛乳、乳製品を食べることはほとんどない。
- 【 .   】 3 果物が大好きで3食欠かさず食べている。  
又は甘いものをよく食べる。
- 【 .   】 4 バラ肉やロース肉をよく食べる。  
生クリームを使った料理やケーキ、チーズが好き。
- 【     】 5 しょっぱいものが好き。1日3回の味噌汁や漬物は欠かせない。健康にいいと思うから梅干しを毎日食べる。
- 【 .   】 6 惣菜やチンするだけの冷凍食品、  
カップ麺だけでほぼ生活している。

A 貧血 B 骨粗鬆症・骨折 C 高血圧 D 糖尿病  
E 脂質異常症(LDLコレステロールが高いタイプ)  
F 脂質異常症(中性脂肪が高いタイプ)

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