



第24回

ボランティア研修交流会

判り易くおもしろかった

江頭先生の話

生活習慣病について

二月十二日(日)北九州八幡ロイヤルホテルに於いて、午前十時より、第二十四回ボランティア研修交流会が開催されました。

スタッフを含め三十九名の参加がありました。

初めに、山田理事長より挨拶があり、今回の研修で、ボランティアの皆様が日常生活に少しでもプラスになり、末長く「さわやか」のボランティアとして活動していただきたいと話しました。

今回は主旨をガラリとかえて、『生活習慣病について』という



医学の面からのお話を聞くことにしました。講師に(財)健和会町上津役診療所所長 江頭眞紀子先生をお迎えしました。

江頭先生は、最初に『生活習慣病』の語源について触れられました。元々は『成人病』と言われていましたが、厚生労働省が『生活習慣病』と言い換えたそうです。生活習慣が原因で病気になったら、それは個人の責任ですよと言うことにならないでしょうか？

以前、厚労省は、風邪や下痢は薬局の薬で治せと、個人の責任にしようとしたことがあります。生活習慣病も、そうならないか注意が必要ではないかと話されました。次に、『食生活と疾病』について話されました。

①戦後減った病気

結核などの感染症

脳血管障害のうち脳出血

②戦後増えた病気

糖尿病、脳梗塞、虚血性

心臓病



第24回ボランティア研修交流会

食生活の変化で著しい特徴は、炭水化物(糖質)の摂取が減って、たんぱく質(とくに動物性タンパク質、肉、卵、乳製品)と脂肪の摂取量が増えたことです。

『生活習慣病』とは、肥満・高血圧・高脂血症・糖尿病・痛風をいいます。

この症状が続くと、動脈硬化がおこり、その結果、心筋梗塞、脳梗塞、足の閉塞性動脈硬化症等の病気になります。

『高血圧』

は、塩分の摂取量によって決まります。最近、家庭用の血圧計の普及等により治療する人が増えました。塩分の摂取量も地方によってことな

り、一般に「東高西低」と言われています。



東北・関東地区が一日平均十三g、沖縄は八gで全国一塩分の摂取量が少なく、長寿者が多いそうです。九州は十一gで結構多いです。

塩分控えめは、食生活の中で慣れるしかありません。ちょっとした工夫で塩分を控えめ目にできます。

『高脂血症』

は、血液中の脂肪が多いことにより、血管の壁に脂肪が沈着し、動脈硬化になるものです。第二次世界大戦の時、ノルウェーでは肉不足から、魚の消費量が増えました。その結果、心筋梗塞による死亡率が低下しました。魚の脂は動脈硬化を防ぎ、牛や豚の脂は動脈硬化になりやすい。

『糖尿病』

については、日本人は糖尿病になりやすいと言われている。原因は、

- ① 節約遺伝子を持っている。
- ② インスリンの分泌が悪い。

この二つが主要なものです。

現代人は節約遺伝子があるのに、塩分を



摂取しすぎるので、糖尿病になりやすい。インスリンは、糖をエネルギーに変える役割を果たすが、日本人は、インスリンの分泌が悪いため、血液の中に糖分が残り、糖尿病の原因になります。

欧米人は糖尿病になりにくいと言われる。彼らはヨーロッパの寒冷地で長年、狩猟牧畜生活をしていた。そのことが、肉食、脂肪分の多い食生活に適応し、肥満しにくく糖尿病になりにくい。最近では欧米風の食生活が世界に広がり、同時に世界中で糖尿病が増えています。

『痛風』

は、核酸のうちのプリン体の代謝異常によって起こります。尿酸酸化酵素が欠損しているため、アラントインという物質に変化します。アラントインは、棘のように、尖っているため、足の親指などに溜まり、痛烈な痛みを感じます。「風が吹いても痛い」と言うことで、「痛風」と言われています。(裏面に続く)



メタボリック・シンドローム（代謝症候群） 日本版診断基準 2005

最後に、メタボリック・シンドローム（代謝症候群）の話です。それぞれの危険因子は重症でなくても、重ね合わさることで、動脈硬化を促進する。危険因子が一つ増えるごとに、その危険率は「乗」（掛け算）で増加します。2つあれば、2の2乗で4倍の危険度になります。日本人は欧米型生活習慣に適応できない体質をもつ人が多い。比較的若年から動脈硬化の進展が起こります。以上、生活習慣病の講義があり

腹腔内脂肪蓄積

へその高さでの腹囲

男性 85cm 以上

女性 90cm 以上

上記に加え、以下のうち2項目以上

高脂血症	中性脂肪	150mg/dl 以上
	HDL-コレステロール	40mg/dl 以下
高血圧症	収縮期血圧	130mg/dl 以上
	拡張期血圧	85mg/dl 以上
耐糖能異常	空腹時血糖	110mg/dl 以上

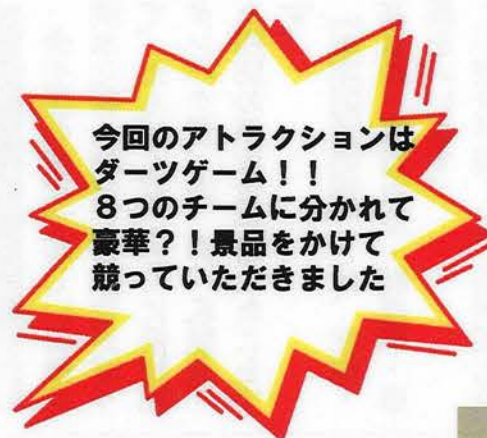
善玉ちゃん
悪玉くん

HDLコレステロール

ました。皆さん、なんらかの症状がおありなのか、熱心に聞いておられました。質問の時間がない程、質問が出て、休憩時間にも質問されていました。今回は、主旨を変えて、研修会をしました。「さわやか」の初めての試み、如何でしたでしょうか？



皆、真剣に・・・
思い当たるひとは・・・



昔とった杵柄 ???



チームの勝利をかけて
ト・ラ・イ
あ～ん0点！！



的に当たりますように