



函館中央病院
管理栄養士

長内 いづみさん

医療の現場から

「生活習慣病の予防と対策」

身近な生活習慣病に「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧」があげられます。これらは「少し」血糖値・コレステロール値・血圧が高いだけなどと軽く考えられがちですが、実は重大な病気の原因になります。

糖尿病はさまざまな合併症を引き起こし、脂質異常症・高血圧は脳梗塞・心筋梗塞のリスクが高まります。今後増え続けることが懸念される認知症には、糖尿病や高血圧が大きく関係していることがわかってきました。そこで予防や、既に生活習慣病にかかっている方にも大切なのが、バランスの良い食事です。では「バランスの良い食事」とは何でしょうか？それは「3食欠かさず食べ、毎食に主食・主菜・副菜を取り入れた食事」のことです。主食の炭水化物は脳や体を動かすエネルギー源になります。主菜はメインのおかずで、肉・魚・卵・

大豆製品などのタンパク質が多く含まれ血液や筋肉を作り、副菜は野菜やきのこ・海藻類でビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富で体の調子を整える役割をします。患者様でよくいらつしやるのが、ご飯を減らし、おかずを食べ過ぎている方です。おかずばかり食べる方の特徴として「間食を取ってしまう」「コレステロール値が高い」などがあげられます。また、栄養指導にて「野菜は好きなので、たくさん食べています」と答える方には夕食時しか食べていない方が多く、1食のみ野菜を取っていないもそれはバランスの良い食事とは言えません。

また近年、健康寿命の延伸が重要視されている中、運動器の障害により要介護になるリスクが高くなる「ロコモティブシンドローム(ロコモ)」が話題となっています。「ロコモ」予防のためにも、適度な運動とともにタンパク質・カルシウムを多く含む牛乳・ヨーグルトなどの乳製品や果物も毎日摂取し、食材の偏りのないよう日々意識していきましょう。



函館中央病院

函館市本町33-2 ☎0138-52-1231(代) <http://www.chubyou.com/>

診療科目 / 内科、消化器内科、循環器内科、小児科、外科、整形外科、形成外科、
心臓血管外科、皮膚科、産婦人科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科など全22科目
受付時間 / 8:30~11:30・13:30~16:00※土曜は午前のみ。診療科や時間帯によっては要予約。
休診日 / 日曜・祝日・年末年始・開院記念日(6月第1水曜)