

健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613

ストップ 年末年始の暴飲暴食

2015年も残すところ、わずかになりました。今月号では、年末年始を控えて、食べ過ぎない方法やお酒との上手な付き合い方について、村山内科の村山善紀院長にお聞きしました。



年末年始は忘年会やクリスマスパーティー、お節料理に新年会など、人が集まり楽しく飲んだり食べたりする機会が増えます。そこでつい食べ過ぎたり飲み過ぎたりして、生活のリズムを狂わせてしまうこともあります。

アルコールと生活リズム

アルコールは神経伝達物質としては中脳辺縁系や側坐核のドーパミン放出を増加させます。そのためお酒を飲むと寝つきはよくなるのですが、夜中に目が覚めてその後なかなか眠れなくなったりします。就寝1時間前に飲んだアルコールは、少量でも睡眠の後半部分を障害すると

言われています。またアルコールを飲んだら抗利尿ホルモン分泌が減り、尿量が増えて夜間にトイレに起きたり、脱水傾向になってのどがカラカラになったりします。夜遅くまで飲んでると睡眠にも悪い影響が出ますから、遅くまで飲まないで適度に切り上げてください。

お酒の飲み方 おつまみの摂り方のポイント

□空腹時に酒を飲むとアルコールの吸収が速くなりますので、食事やおつまみと一緒にゆっくり飲みましょう。
□肝臓の働きを活発にするのに欠かせないのは、たんぱく質と

ビタミンです。肝臓に負担をかけないようなおつまみのポイントは高タンパクで低カロリー食品です。揚げ物など高脂肪のものは控えましょう。
□アルコールは1gあたり約7キロカロリーのエネルギーがあります。おつまみは野菜ステイックや湯豆腐、酢の物、刺身など比較的カロリーの低いものをお勧めです。
□牛乳やチーズなどの乳製品と一緒に摂ると、胃のアルコール吸収速度を遅くしたり胃壁を覆って保護してくれるなどの効果が期待されます。
□1日のアルコール適正量は、ビールなら中ビン1本、ワインでは1/4本、日本酒は1合、焼酎なら0.6合、ウイスキーはダ

ブル1杯程度とされています。ノンアルコール飲料も上手に取り入れて、楽しく飲みましょう。
□市販のお節料理では、日持ちがするように食塩や砂糖が多く使用されているものもあります。市販の食品パッケージの栄養成分表にカロリーや糖分量・塩分量などの記載がされていることが多いので、参考にしてください。

糖尿病の患者さんの 注意点

年末年始はつい甘い餅を食べ過ぎたりお酒を飲み過ぎたりするだけでなく、食事時間が不規則になったり、家で過ごす時間が増えてあまり歩かなかつたりしやすい時季です。大酒を飲むとインスリンの分泌も低下して、耐糖能障害も悪化します。お正月明けに検査をするとHbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）や中性脂肪のデータが一挙に悪くなっている方がおられます。いつも通りの規則正しい生活と適度な運動を続けるように注意してください。
皆さま、お元気で良い年をお迎えください。

地域包括ケアシステムの実現に向けて

先月に引き続き、国がすすめる『地域包括ケアシステム』について考えてみましょう。



高齢化の現状

全国的に高齢化が進む中、三好市では、平成27年3月末現在の高齢化率は39.56%でした。10年後には、昭和22年〜24年に生まれた、いわゆる「団塊の世代」が75歳以上となります。その時の高齢化率は42.8%に達すると見込まれています。

地域包括ケアが求められる背景

病院完結型の医療から
地域完結型の医療へ

少子高齢化が一層進むにつれ、平成12年に創設された介護保険制度による費用が増加しています。これに伴い、支え手となる世代の負担もさらに増大しています。現在、日本人のほとんどが病院で亡くなっており、今後の超高齢社会の進展により、そのニーズはさらに増大することが予想されます。しかし、これに対して国は医療費抑制の観点から、これ以上の病床の量的拡充は行わない方針を示しています。このままでは近い将来「看取り難民」が発生すると言われている。国が示した対策が「病院完結型」の医療から「地域完

私たちの大切な 地域医療を守るために

住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



結型」の医療への転換です。ただし、この流れは、看取り問題や財政問題だけの理由で推し進められているわけではなく、厚生労働省が実施した一般市民が望む看取り場所に関する調査では、全体の64%の人が「人生の最期は自宅で迎えたい」と回答しており、病院を希望した人はわずか30%に留まっています。住み慣れた環境で終末期を過ごすということは、国民の願いであると言えるでしょう。このような点から、地域で医療を支えていくことが推進されるようになりました。

これを現実させていくために地域の医療・介護関係者などによる「訪問診療」「訪問看護」「訪問リハ」「訪問介護」「ケアマネ」など多くの職種が関わって連携して、切れ目のないサービスを提供することが求められます。この連携を果たす役割こそが「地域包括ケアシステム」です。
共に支え合う地域を目指して
住み慣れた地域で、自分らしい生活を人生の最期まで続けることができるように、これからの地域医療をみんなで考えていきましょう。

