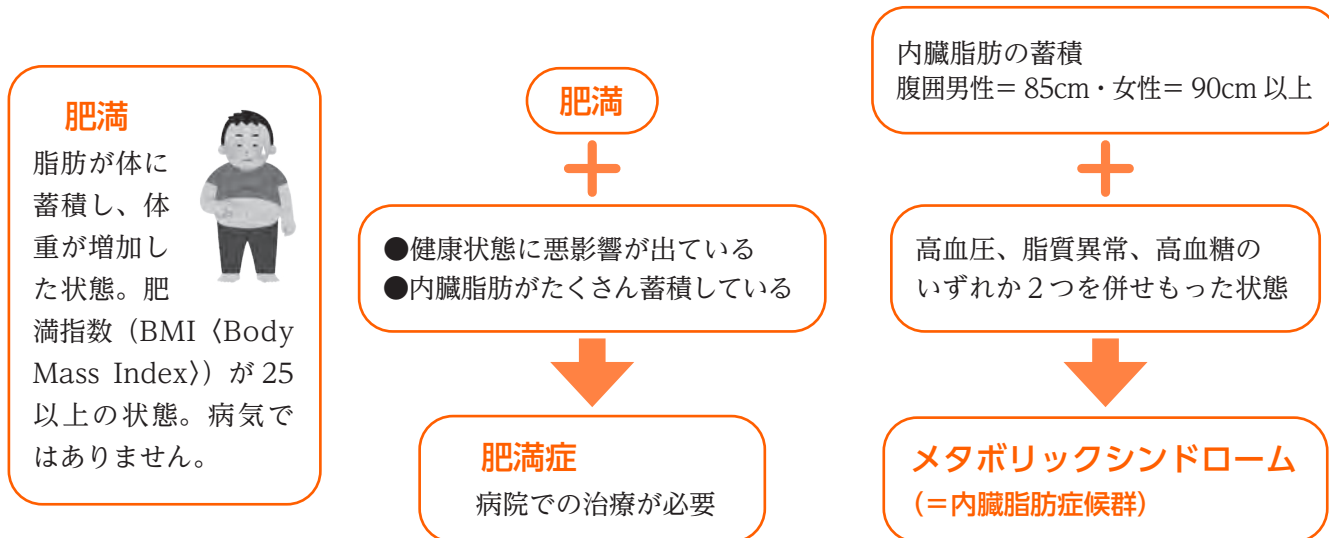


知っていますか？肥満・肥満症・メタボリックシンドロームの違い

▷問い合わせ 健康づくり係 (☎ 2 2 3 - 3 5 3 3)

★肥満・肥満症・メタボリックシンドロームとは？



★肥満・肥満症・メタボリックシンドロームを予防するセルフケア

肥満・肥満症とメタボリックシンドロームの改善策は、減量です。摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると脂肪が増え、体重が増加します。食事や運動の生活習慣を見直して自分に合ったセルフケアに取り組みましょう。

●食事

極端な食事制限だけでは栄養不足になり、筋肉が減ったり骨がもろくなったりするなど悪影響です。また、リバウンドもしやすくなります。

①規則正しく食事をする

- ・食事は決まった時間にとり、1日3食を心掛けよう
- ・朝食を食べて1日を元気に始めよう
- ・夜遅くの食事は体重増加の原因に

⇒夕食が遅くなる時は、昼食と夕食の間に軽い食事を取り、夜遅くには脂っこいものや量をたくさん食べないようにしよう

②栄養バランスを整える

- ・タンパク質は、肉やチーズなどよりも魚や大豆製品を摂取するようにしよう
- ・一汁三菜（主菜、副菜2品、汁物）をそろえよう
- ・野菜（野菜、海藻類、きのこ類）をしっかり食べよう。目安は生野菜だと両手に3杯。小鉢にすると5皿

③ゆっくり食事をする

- ・しっかり噛んで満足感アップ
- ・まずは最初の1口をゆっくりよく噛んでみよう

満腹感は、食事開始から20分以上たって感知されはじめるよ！

④飲酒量を減らす

- ・1日の摂取量の目安は、ビールなら中瓶1本、日本酒は1合、ワインは1/4本が目安
- ・週に2日は飲まない日をつくるようにしよう。お酒にも糖質やエネルギー、食欲増進作用があります。

●運動

有酸素運動は脂肪を燃焼し、肥満を改善する効果が期待されます。筋肉を増やしてくれる効果もあり、増えた筋肉によって代謝の良い太りにくい体になります。今より1日10分多く運動することを1年間続けると1.5～2.0kgの減量効果が期待されます。長く続けられる運動を習慣化することが大切です。



芦屋町人権・同和教育研究協議会
▷問い合わせ 社会教育係
(☎223・3546)



ハンセン病を正しく理解しましょう

○ハンセン病は、どんな病気ですか？

ハンセン病は、結核菌と同じ仲間の細菌「らい菌」によって引き起こされる感染症の一種です。感染し発病すると、主に手足の末梢神経が麻痺し、汗がなくなったり、熱や痛みを感じにくくなります。また治療法がない時代は、体の一部が変形するといった後遺症が残ることがありました。

昭和18(1943)年に、アメリカで「プロミン」という薬の有効性が判明し、日本でもプロミンによるハンセン病の治療が始まりました。現在は3種類の飲み薬を併用する治療法が主流となり、らい菌は短期間で感染力を失います。ハンセン病は早期に発見し、適切な治療を行えば、顔や手足に後遺症を残すことなく治る病気です。

また、らい菌の毒性と感染力は非常に弱く、たとえ感染しても発病することはほとんどなく、現在の日本の衛生状態や医療状況、生活環境を考えると、らい菌に感染しても、ハンセン病になることはほとんどありません。

○どうして差別や偏見を受けたのですか？

かつては治らない病気とされていたこと、また病気が進行すると手足や顔といった人目に付きやすい部分に変形が生じるといった後遺症が残ることから恐れられていました。

さらに国が定めた「らい予防法」に基づく隔離政策により、警察や保健所などが患者を強制的に療養所へ収容する様子が、ハンセン病は怖い病気だという「誤った知識」を社会に根づかせ、ハンセン病に対する偏見や差別が大きくなった原因のひとつとなりました。この隔離政策はハンセン病が薬で治る病気となった後も平成8(1996)年まで続けられました。

「らい予防法」が廃止された今もなお、ハンセン病に対する誤解や偏見が社会には残っています。そのため、私たち一人一人がハンセン病に関する正しい知識と理解を持つことが、これまで長く続いてきた偏見や差別をなくす第一歩です。そして、二度と同じ過ちを繰り返さないためにも、ハンセン病への誤解や誤った隔離政策に端を発するハンセン病問題に、関心を持ち続けて、偏見や差別をなくしていきましょう。



★1人で続けることが難しい人は

「芦屋町食生活改善推進会」では、健康や栄養に興味のある人が集まって、学びながら芦屋町の健康づくりのサポートを行っています。健康づくりを広げる活動に参加しながら健康になりませんか。興味のある人は健康づくり係まで問い合わせてください。

★健康情報満載のサイトができました

【ふくおか健康ポイント^{プラス}】

日々の暮らしがちょっと健康に、ちょっと楽しくなるよう運動や健康に関するおトクな話がたくさんつまった情報サイトです。



ふくおか健康ポイント+
ホームページ

日々の健康づくりでポイントが貯まる「ふくおか健康ポイントアプリ」とあわせて、活用してみませんか。「ふくおか健康ポイントアプリ」では、芦屋町限定のおトクな抽選会も開催しています。



ふくおか健康ポイント
アプリホームページ



ふくおか健康ポイント
町ホームページ



ふくおか健康ポイント
アプリ (App Store 用)



ふくおか健康ポイント
アプリ (Google Play 用)