

# 四季だより ~2017 in 秋~

本厚木メディカルクリニック

院長の金重です。

今年 2017 年の秋号では『健康寿命と7つの健康習慣』についてお話ししましょう。

最近、英国の有名な医学雑誌であるランセットに世界の健康寿命の記事が掲載され、日本人の健康寿命は男性 70.42 歳、女性が 73.62 歳と世界トップであることが判明しました。健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されています。厚生省白書には男性の平均寿命が 79.55 歳に対して健康寿命は 70.42 歳であり、不健康な期間は 9.13 年です。女性は平均寿命 86.30 年に対して、健康寿命が 73.62 歳であり、実に 12.68 年が不健康な老後なのです。日本人は健康寿命が世界一であるものの、男女平均するとその後の約 10 年間は何らかの障害を背負って生きていることとなります。不健康な余生は幸せなのでしょうか。しかしこれはあくまでも平均ですから、不健康で生きる期間が 10 年よりも短い人も長い人もいます。これはあくまでも統計上の話で、つまるところ問題は自分個人の将来の健康、もしくは家族の将来がどうなるかなのです。

がん、心臓疾患、脳血管疾患の三大死因は生活習慣病、最近では高血圧と糖尿病がその主な原因疾患と考えられます。

そこで健康寿命をのばすための**プレスローの 7 つの健康習慣**を紹介しましょう。プレスロー博士は、米国カリフォルニア州アラメイダ郡の 7000 人の住民を 9 年間追跡調査し、健康習慣から以下の 7 つの項目を選び、その健康習慣を実行している人ほど病気の罹患が少なく、かつ寿命も長かったことを明らかにしました（1980）。ちなみに日本でも厚生労働省の健康白書の中で掲載されています。

その<7つの健康習慣>とは・・・

1. 喫煙をしない（タバコは百害あって一利なし、受動喫煙も問題です）
2. 飲酒を適度にするか、全くしない（できる限りアルコールは口にしない）
3. 定期的に運動をする（歩行なら一日の歩数は 7000 から 10000 歩を目安に）
4. 適正体重を保つ（そのためには運動と適切な食事療法です。体重計は必需品）
5. 7～8 時間の睡眠をとる（日本人の平均睡眠時間が少ないとの報告あり）
6. 毎日朝食をとる（体内時計を整えるためにも必要です）
7. 不必要な間食をしない（特に寝る前 3 時間以内の間食/甜食は厳禁です）

以上の推奨される 7 つの生活習慣をみると、当たり前ではないかと思われるかも知れませんが、それを実行できるかが問題です。報告では 3 つ以下の良い生活習慣しか持っていない 45 歳の男性群では、6 つ以上良い生活習慣を持っている男性群に比べて、驚くことに 11 年も平均寿命が短いことが報告されています。

最後に糖尿病患者さんが血糖を改善するための生活習慣を 3 項目追加すると、

8. 夕食時間を早めにする
9. 食事の直後のデザートや間食は控える
10. 出来るだけ食事は和食にこだわり、適切なたんぱく質も摂取する。



## 外来ナースより 大木富美子 治療に生かそう家庭血圧測定！

2017 秋号は家庭での血圧測定についてお伝えします。

糖尿病があると動脈硬化が進行しやすく、心血管疾患（脳卒中、狭心症・心筋梗塞）、間欠性跛行（しばらく歩くと足に痛みやしびれ、つる）などが起きやすくなります。高血圧がある糖尿病患者さんは高血圧が無い糖尿病患者さんに比べると発症のリスクが高まります。また糖尿病腎症や網膜症、神経障害にも高血圧は悪影響を与えています。特に腎症との関係は深く、発症・進展予防には血圧の管理が大切です。

高血圧は病院に来院した時だけ高く家庭では高くない白衣高血圧、反対に病院では高くないけれど家庭では高い仮面高血圧、また朝の血圧だけが低い早朝高血圧があり、いずれにしても問題視されています。血圧はちょっとした条件で変動しやすいため、診察室での血圧測定に加え家庭での血圧測定をお勧めしています。

### ●マスターしよう\*家庭血圧の測定時間と方法

月刊「さかえ」より

糖尿病患者高血圧治療目標 (高血圧治療ガイドライン 2014 より)

診察室血圧	家庭血圧
130/80mmHg 未満	125/75mmHg 未満

## 管理栄養士より 細道美緒 食欲の秋～果物と糖尿病～

食欲の秋になると、果物のとりすぎで糖尿病患者さんの血糖値が上昇し、血糖コントロールが悪化してしまうケースがみられます。果物はビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み体に良いとの思いで食べ過ぎてしまう人も多いようですが、果物の糖類は血糖値でおなじみのブドウ糖や果糖が多く含まれます。果糖は「脂肪になりやすい」すなわち「太りやすい糖」であり、摂取量に気を付ける必要があります。糖尿病患者さんの場合、果物の適正摂取量は「1日1単位（80kcal）程度」とされています。しかし、これは目安であり食べるタイミングや果物の種類により血糖値への影響は異なります。特に夕食後の果物の摂取はできるだけ控えましょう。

果物がおいしくなる季節です。血糖値や食べる量について気になる方はぜひ主治医もしくは管理栄養士までご相談下さい。

- |                        |                                 |
|------------------------|---------------------------------|
| ✪果物 1 単位 (80kcal) の目安量 | (「糖尿病食事療法のための食品交換表第 7 版」より)     |
| バナナ・・・1 本 (100g)       | ぶどう (巨峰、マカドなど)・・・10～15 粒 (150g) |
| りんご・・・1/2 個 (150g)     | みかん・・・2 個 (200g)                |
| かき・・・中 1 個 (150g)      | もも・・・1 個 (200g)                 |
| なし・・・大 1/2 個 (200g)    | キウイフルーツ・・・中 1 個半 (150g)         |

