



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター
對馬史博 先生
 駅前クリニック 院長



青森県・特に西北五地域での糖尿病発症リスクと現状について

①青森県の現状と発症リスク

厚生労働省の2018年人口動態統計月報によると糖尿病による死亡者数は、青森県が全国ワースト1位で、人口10万人当たり20.2人で全国平均11.4人を大きく上回っています。

さらに、総務省統計局家計調査年次報告によると多量飲酒者率は全国で男性第1位、女性第8位。喫煙率は男性第1位、女性第2位。食塩摂取量は男性第2位、女性第5位。肥満率は男性第4位、女性第2位と嗜好品を含む食事の生活習慣が悪影響を及ぼしています。

②西北五地域の糖尿病罹患の現状

2021年の1年間で当院を初めて受診した糖尿病の患者さんは663人で合併症率は以下のとおりでした。

合併症	合併率
網膜症	31.1%
腎症	57.6%
神経障害	43.7%

糖尿病は一度発症すると治ることはありません。さらに、相当に進行するまで自覚症状もありません。そのため早期からの厳格な治療を継続しなければ、必ずゆっくりと重症化に向かいます。

血糖のコントロールが不良となっている患者さんの多くは、薬の中断や飲み忘れか、アルコールの過剰または間食です。特に農繁期の間食で、忙しい時期ほどコントロールが悪化する傾向がみられます。

糖尿病の治療の基本は食事と運動です。「食べないと仕事できない」「忙しく働いているから、少し多く食べても大丈夫だろう」「暑い時のビールは美味しい」とよく耳にします。

その結果、突然の脳梗塞や心筋梗塞・心不全の発症にいたってしまう方が毎年、相当数います。

肥満の改善、禁煙、アルコール・塩分の制限で、いつまでも健康で、糖尿病のない人と同様な生活を送りましょう。



「健康的な食事とは」

深浦診療所 医師 守田和正



初めまして。今年から深浦診療所に赴任した守田和正です。生まれも育ちも九州の大分県ですが4年前から青森県に赴任し、地域の病院に勤めてきました。皆様の健康増進のお役に立てるように頑張りますので、お気軽にご相談ください。

今回は健康に密着している食事についてお話したいと思います。医者に「食事に気をつけなさい」と言われたことがある方も多いかと思いますが、一体どのように気をつけたら良いのでしょうか。

意外なことに和食は脂質や加工肉は少ないものの、塩分や炭水化物の摂取量が多く、健康に良いという根拠は殆どありません。

一方でイタリア、ギリシャ、スペインなどの地中海沿岸の国々の人が食べている伝統的な料理である地中海食は、様々な研究で肥満や糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防と改善に有用であり、心筋梗塞や脳卒中も減らすことができると報告されています。また、地中海食を食べ続けることで認知症予防につながる可能性も示唆されています。

地中海食といえば自身魚などの魚介類をオリーブオイルで炒めてトマトや白ワインで煮込んだアクアパッツアや、ヒヨコ豆とゴマ、ニンニク、オリーブオイル、レモン汁などを加えてペースト状にしたフムスが有名です。私も実際に食べたことがあり、とても美味しい料理ではあるのですが、日本で日常的に食べる習慣はなく、皆さんは「作るのが難しそう・・・」と思われるかもしれません。しかし現地と全く同じ料理を作る必要はなく、地中海食のポイントを押さえた食事を心がけることが肝要です。

例えば、
 ・オリーブオイルやナッツ類（くるみ、アーモンドなど）、全粒穀物、魚、野菜や果物を多めに食事に取り入れる。
 ・白米や赤身肉（牛肉と豚肉のこと、鶏はOKです）を減らす。

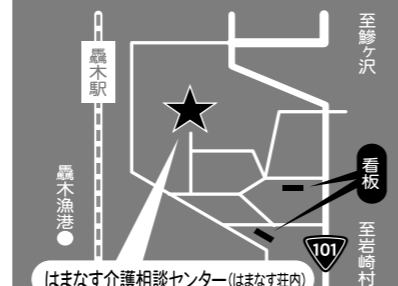
といったポイントを心がけると地中海食に近づけるかと思います。
 （興味を持って頂けた方は地中海式ピラミッドについて調べていただくと、より詳しい地中海式の食事について知ることができます。）

医者の不養生とはよく言ったもので、偉そうなことを言いながら僕自身はあまり実践できていないのですが、深浦では新鮮な魚介類、野菜に恵まれているので少しずつ健康を意識した食生活を目指していきたいと思っています。

居宅介護支援事業所 介護でお困りの方、ご相談下さい！

はまなす介護相談センター

深浦町は今 高齢化率50%超!! (もはやみんなの課題)
 働きながら 子育てしながらの 介護って??
 様々な介護の 悩みに 本気で向き合う!



まずはお電話を TEL0173-82-0515 西津軽郡深浦町大字轟木字津山118-44 http://www.hamanasuso.com

社会福祉法人 西寿会 はまなす荘

「農地の所有権移転・地目変更・転用許可申請」・
 「遺産分割協議」等々
 行政事務にかかわる「お悩み」のことについて、
 お気軽にご相談を！！

行政書士 岩谷司事務所

【青森県行政書士会所属】

住所 038-2501 青森県西津軽郡深浦町大字柳田字築棒沢133番地11
 電話・FAX 0173-76-2753

あなたの未来を強くする 住友生命

青森支社 西北支部 津軽西事務所

スミセイでキャリアアップを目指しませんか?
 職場見学も随時開催しています。
 ご興味ある方は担当者までお電話ください。
 住友生命保険相互会社
 住所：西津軽郡深浦町深浦苗代沢77-15
 電話：0173-74-3761
 担当：太田