

# メンタルヘルス通信



ココロリフレッシュルーム Vol:62 2011・11・15

## ○ ダイエット

霜月も後半に突入、秋も終盤を迎えています。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・  
みなさんはどのような秋を満喫したのでしょうか。もうそろそろ雪の便りが届きそうです。  
冬がやってきますよ！



さて、食欲の秋で体重が増えたという人もいるのではないのでしょうか。私たちは日常的に  
“ダイエット”という言葉を使っています。今まさにダイエット中だという人もいれば、  
これまでにダイエットをしたことのあるという人もいると思います。TVでもダイエット  
方法を紹介する番組があったり、書店でもダイエット関連の書籍を多く手にすることができます。  
飽食の時代、ダイエットが身近なものとなっていますが、ダイエットの危険性について  
みなさん知っていますか？

「痩せること」「体重が減ること」に執着しすぎて自分の身体の状態に気づくことができず、  
摂食障害に陥ってしまったり、栄養バランスの乱れた食事のため身体を壊してしまうことも  
あります。最近では、ダイエットと称して成長期にある子どもたちが食事制限や過度な運動  
を行っているケースもあり大変危険です。日本では、ダイエットという言葉は「痩せる」とか  
「体重を減らす」という意味で使われることが多いのですが、ダイエット(Diet)という言葉は  
本来“痩身”を意味する言葉ではありませんでした。ダイエット(Diet)という言葉は、  
アメリカで健康的になるための食事療法の指導などに用いられていた言葉で、ただ単に  
痩せるということの意味する言葉ではありません。つまり、“健康的な食生活を送る”という  
ことが本来のダイエットになります。

ダイエットをしているあなた、健康的な食生活を送れていますか？あなたに必要な食事を  
摂ることが出来ていますか？まず、自分自身について正確に認識することが大切です。  
成人の場合、BMIという体格指標を用いることが多いです。身長から見た体重の割合を示  
すもので、BMIが22の時、最も病気が少ないとされています。筋肉量や体脂肪の量など、  
BMIの他にも気になる数値はありますが、まずはこのBMIでチェックしてみてください！

### 【BMIの計算方法】

$$BMI = \text{体重 Kg} \div (\text{身長 m} \times \text{身長 m})$$

\*体重はkg 身長はmで計算します

例) 身長159cm 体重60kg の人の場合

$$BMI = 60 \div (1.59 \times 1.59) \Rightarrow BMI \text{ は } 24 \text{ になります}$$

- ・ BMIが22の場合、最も病気が少ない **理想!**
- ・ BMIが22より大きい場合、太り気味
- ・ BMIが22より小さい場合、やせ気味

痩せすぎ注意!!

## §：31 生活習慣病とこころの健康 その2

みなさんは自分自身の生活リズムを見直してどのようなことに気づきますか？規則正しい生活を送ることができていますか？シフト勤務は、食事の時間や睡眠の時間が定まらず、どうしても不規則になってしまいがちですから、自分の生活リズムを意識して整えることが肝心です。今回は、糖尿病を取りあげて考えていきたいと思います。



### ○ 糖尿病

糖尿病は、血糖値が高くなる病気です。血糖値は、血液中に含まれるブドウ糖の量です。食物や飲み物が消化され、ブドウ糖という身体を動かすエネルギー源が作られます。このブドウ糖は血液の流れによって各臓器に運ばれていきます。細胞へはインスリンによって運ばれます。インスリンは、血糖値を下げる唯一のホルモンです。血液中のブドウ糖を細胞に送り込んで活動エネルギーに変えたり、脂肪やグリコーゲンに変えて蓄えておくなど、血糖値をコントロールします。糖尿病になると、インスリンの量が不足したり、働きが悪くなるなど、血液中の血糖が使われず血糖値が下がらない状態になります。そして、筋肉や内臓にエネルギーが運ばれないため、全身のエネルギーが不足します。



### ○ 難しい自己管理

糖尿病をはじめとした生活習慣病は、発症後の“自己管理”がとても大切な病気です。糖尿病になっても、しっかりと自己管理がされていれば普通の生活を続けることができます。治療法には、食事療法、運動療法、薬物療法などがあり、食事や運動など医師の指示を守り生活していくことで、血糖値をコントロールし、合併症を防いでいきます。

しかし、自己管理をすることは簡単なことではありません。糖尿病を患う人への調査では、一生続く自己管理をストレスに感じる人が多いことがわかっています。低血糖をおこすのではないか、合併症になるのではないかなど不安や緊張から解放されることがなく、精神的負担の重さから不安定になったり、うつ病を併発してしまうことも少なくありません。難しい自己管理を成し遂げていくためには、①病気に関する正しい知識を身につけ、②理解ある家族や友人の支えの下、③緊張や不安なく生活をしていくことが大切です。

そもそも生活習慣を乱れさせている原因に何らかのストレスが隠れているかもしれません。知らず知らずのうちにイライラやモヤモヤをため込んではいませんか？ストレスのはけ口が飲酒や喫煙、過食など良くない生活習慣につながってはいませんか？「まだ生活習慣病ではないから」と胡坐をかいてはいませんか？私たち皆が生活習慣病の予備軍だと気を引き締め、再度規則正しい生活習慣を身につけられるよう自分の生活習慣を見直してみましょう！



秋を名残惜しみながら冬に向けて準備をしましょう。冬タイヤの準備は大丈夫ですか？冬の風物詩といえど何でしょう。楽しく過ごす計画を立ててみるのも良いかもしれません。

**\* 起床時は太陽の光を浴びて身体を起こしましょう！ ココロ リフレッシュルーム 0142-76-4780**

社会福祉法人 幸清会 ・ 社会福祉法人 大滝福祉会