

から4万円程度ですが、以後費助成があるため、月2万円ます。人工透析になると医療 ありません。 なりませ 月額20万円程度になる人も薬剤などが高額で、治療費 制限や水分制限をしなければまいます。また、厳しい食事 週3回程度、 る人は、 これまでの生活が一変してし 5時間程度の時間がかかり、 の治療は医療機関において、 内に戻す方法で行 を専用の機械に通し、 中でも血液透析は全身の血液 て1・4倍に増加しています。 体内の老廃物が排せつされず 悪くなると、良くなることは(糖尿病性腎症)。腎臓は一度 なくなります。 過して血液を浄化するために、 の代わりに老廃物や水分をろ にたまってしまうので、 126人と、 「人工透析」をしなければなら 慢性腎不 現在本市で透析を受けて 人工透析にも種類があり、 腎臓が機能 人工透析による生活の制限 平成28年度デー  $\mathcal{K}_{o}$ 全は、 10年前と比較し 1回当たり3~ しなくなると、 使用される います。 る人もい 再度体 腎臓 タで ح る

とークで、40代から低下し始 ときから健康づくりを心掛け ることが必要です。 若い ギングに加えて、60歳くらい欠です。ウォーキングやジョロコモ予防には運動が不可 □ 若い かけない 把握し、 糖尿病予防の鍵となります こと」と思っていませんか? くなるなんて、 日頃か 生活習慣病を 「健康問題とか体が動か 予防しまし .... ときから適 い生活を送れるかが、い生活を送れるかが、 まだまだ先の 度な運動 よう を な

取れた食事で、 掛けま ミン、 ク質、 ● お 酒 次 体力がなくなったりします。 ぎても骨がもろくなったり、 因になります。 などに負担がかかり痛める要肥満になると、腰や膝関節 ●バランスの良い食事 毎日続けましょう。 Ŀ 次のような結果が出ています。 市内の生活習慣の調査では、 ることが大切です の食事で5大栄養素(タンパ 一の人は、 健康維持のためには、 「ご飯だけ」「肉だけ」「野菜 ではなく、 いしょう。 ミネラル) 炭水化物、 無理のない運動を 腹八分目を心 一方、 脂質、 バランスの を 痩せ過 摂取す 毎日 ビタ

の割合が多い・週3回以上、朝食を抜く・週3回以上、朝食を抜く 夕食後に間食

朝食を抜く人

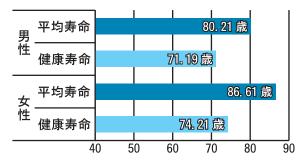
始めてください。 期的にチェックすることから が悪くないか関心を持ち、定 ることで、 ます。 るから、 数値の変化を知ることができ ことは難しいのです 体全体の健康状態を検査する 病気を治療する所であり、 受けましょう。 ※甘いお菓子、 しれませんが、 ●年に一度は健康診査を 毎年続けて健康診査を受け まずは自分 「自分は病院に通院して 会社や市が行う健康診査を Ø る前に食べる 糖値が急激に上がりやす で、 大丈夫」 取り過ぎない 血糖値や肝機能の 自身の る所であり、身 病院は特定の ジュースは血 体  $\mathcal{O}$ 調子 3 こ



(3) 広報大船渡 29.7.5(No.1106)



【グラフ1】平均寿命と健康寿命の比較



になる危険性がある状態をロが生じて、寝たきりや要介護の痛みなど、運動機能に問題 す。 す。 り、日常生活に支障が生じまつ」といった運動が困難にな 称「ロコモ」)と言います。 る大きな要因になります。 コモティブシンドロ ロコモになると、「歩く」「立 これが健康寿命を短くす 筋力の低下 や足腰の関節  $\mathcal{L}$ ( 通

ラフ2]。

2倍近くになって

います

グ

の平均寿命と健康寿命では、れる期間のことです。日本人題がない状態で日常生活を送

全国や岩手県平均と比較して病による死亡原因の割合は、

多いことが分かり

ます。

糖尿

●病気の予

日常生活や食事などに大きなないで過ごすのは難しいことす。しかし、病気によって、一生、何の病気にもかから

付いたときには重症化して自覚症状がほとんどなく、 ることが多くあります。 生活習慣病です。 れる量が多くなる、 まく利用されず、 ●糖尿病とさらに怖い合併症 糖尿病は、 糖分が んどなく、気金、代表的な 血液に含ま 代表的 ~体内でう して  $\langle v \rangle$ 

至ります。途中失明の原因のが低下して最悪の場合失明に糖尿病が進行すると、視力

す

また、

高血糖による障害を

約2割は糖尿病によるも

 $\mathcal{O}$ で

ません。

い続けなければな

n

までは筋力

Ъ  $\mathcal{V}$ 

ます。

また、

めるよう努めましょう。 がります。適時・適量に 過度の飲酒や間食は、 人の割合が多い

。適時・適量にとど飲酒や間食は、脂肪

せて行うことが推奨されて

「奨されてい

1

日 1

合以上のお酒を飲む

善にもつながります。

※間食は午前中など、

活動す

て 症

善にもつながります。70歳以症の予防になることも知られ症の予防になることも知られ

▶問い合わせ=市役所☎0192@3111

特集 の なたと家族の幸せのために しまうせ先 BR年金課(6内線149)/健康推進課(601581) この1581)
--

日本は、平均寿命が男女と	男性で約9年、女性で約12年	制限を受けるのは避けたいも
も80歳を超え、世界トップレ	の差があります【グラフ1】。	のです。
ベルの長寿国になりました。	この差が、病気などのため	健康寿命を延ばして生き生
誰しも長生きはしたいもの。	に健康を害しているか、身体	きとした人生を楽しむために
しかし健康でなければ、おい	機能の低下などにより自立し	は、病気の予防も重要となり
しい物を食べたり、趣味を楽	た生活が困難な期間というこ	ます。
しんだりすることができなく	とになります。	
なります。	生き生きとした生活を長く	●本市の疾病の特徴
長寿社会を迎えた今、もう	送るためには、健康寿命を延	近年の死亡原因は、がんで
一度健康について考えてみま	ばすことが必要なのです。	亡くなる人の割合が最も多く、
しょう。		次いで心臓病、脳血管疾患の
	●ロコモティブシンドローム	順になっています。
	寿命が長くなると、骨や筋	国民健康保険加入者を対象
健康寿命って何?	肉、関節などに負担がかかる	としたデータを比較してみる
	期間も長くなり、痛みや障害	と、疾病患者数の順番は同じ
健康寿命とは、健康上の問	が生じる可能性が高くなりま	でも、本市は「糖尿病」患者が