

公立久米島病院だより

久米島健康プロジェクトのこれまでとこれから ⑰

院長 深谷 幸雄

このコーナーを受け持たせていただいていたもう一年と半年近くになりました。生活習慣病に関連する様々な話題を取り上げてきました。病気に関しては生活習慣病の代名詞である高血圧に始まり、糖尿病、高脂血症(脂質代謝異常)、高尿酸血症(痛風)をとりあげました。これらに加えて肥満が根本的な要因になることもお話ししました。そして生活習慣病から来る様々な合併症、脳血管障害、虚血性心疾患、腎臓病についても触れました。生活習慣病に対する予防、対策としては特定健診を受けて自分の体の状態を把握すること、食生活の見直しや運動習慣の獲得などが必要なお話もしました。加えて治療法についても触れてきました。まだまだ話したりないところもありますが、生活習慣病が何の症状もなく進行すること、症状が出たときにはすでに手遅れであること、生活習慣病なので生活習慣を変えれば必ず予防は可能であることはわかっていただけたでしょうか。

さてこの間、私たち公立久米島病院は久米島町役場の方々と協力して「久米島健康プロジェクト」を進めてきました。今回はこの活動のこれまでのまとめと、これからのプランをお話ししましょう。子供健康プロジェクトに関しては渡邊 幸先生が中心に進めていますし、お話もされているでしょうからここでは割愛させていただきます。「食の健康プロジェクト」に関しては、「健康ヘルシー弁当」の作成、試食や産業祭りでの販売で始まり、今年度は事業者さんを対象に「ヘルシーメニュー講習会」が開かれました。まだまだ「ヘルシーメニュー」が定食の中に加わる状態には至りませんでした。

かしこれには時間はかかりますが必ず実現に持つて行く予定であります。今年の一ヶ月にはプロジェクトの企画として「鎌田実」講演会を行いました。たくさん島の島の方にきていただき、熱心に耳を傾けていただきました。販売した本もあつという間に売り切れてしまうほど盛況でした。この講演もきっかけになり「野菜たっぷりメニュー」の普及と野菜を食へようキャンペーンをはじめました。FMくめじまの番組では毎月「健康レシピ」を紹介するコーナーを始め、野菜をたっぷり使う簡単レシピの紹介をしています。これらをまとめて、後で紹介する「健康プロジェクトホームページ」を閲覧できるようにしていく予定です。そして来年度は「家庭で出来る簡単健康レシピ」の料理講習会を開いていく予定です。ご期待ください。また野菜を島の人にたくさん食べていただくために、青空野菜市も始めました。ご自分のところで育てた野菜で、少しあまり気味の野菜を持ってきていただき、公立久米島病院の玄関前で安く販売していただくものです。今のところ毎週土曜日に開催しておりますが、提供していただく方も5軒に増えて、毎回完売に近い状態になっています。提供していただく方も増えるようであれば、販売日を拡大していく予定であります。是非皆さんもつと買っていただき、たくさん野菜を食べて健康を取り戻しましょう。

さて今回は「健康運動プロジェクト」に関してです。昨年「健康教室」という名前で、ウォーキングを中心としたプログラムを開始し、その場で健康相談やその方

合った運動メニューを提供してきました。初めはホテルドームで土曜日午後で始めましたが、楽天キャンプなどで使用出来ない事情もあり、今は月曜日の午後三時からパークゴルフ場周回コースで行っています。来年度もつと様々なメニューを加えて、充実させて行く予定です。7月から8月は夕方6時からB&Gプール貸し切りで水中ウォーキング教室を無料で行う計画です。その他ヨガ教室や太極拳教室も予定しています。運動習慣をなんとか自分も手に入れたと考える方は、今後の「運動健康プロジェクト」の企画に注目していただき是非プロジェクトのメニューに参加していただけたらと思います。

さて最後は「久米島健康プロジェクトホームページ」についてです。私たち健康プロジェクトは島の人たちが気軽に参加出来る、島の人たちが作り上げる健康を取り戻すための活動を目標としています。そのための情報の広場として、またコミュニケーションの方法として、ホームページを立ち上げることにしました。食の健康プロジェクトの企画の案内や、健康レシピの紹介、また「健康運動プロジェクト」の様々なメニューの紹介やスケジュールもどんどん出していきます。また皆さんが思っていること、感想や要望なども出していただき一緒に「久米島健康プロジェクト」を進ませたいけたらと考えております。久米島の人達が島の人達のために、そしてひいては自分自身のために、健康を取り戻すために、一歩でも前進出来ればと考えています。

久米島の未来に健康を

おやつは野菜ジュースと寒天ゼリー?

小児科医 渡邊 幸

新年度になりましたこのコーナーでは毎月島の子どもの健康と病気に、生活習慣などについて様々なお話をしています。今年度も宜しくお願います。

す。また、おやつにこのようなカロリーの高いものを食べていると、3度の食事を食べなくなったり、好きな物だけを食べる偏食になったりもします。

さて、今回は島の子どもの生活課題③「間食のとり方」についてお話しします。昨年度の島内の小中学生対象のアンケートの結果、間食に菓子パンや甘いジュース、炭酸飲料を「毎日」摂取する子どもがそれぞれ2割近くおり、アイスやチョコレートなどの甘いお菓子の摂取頻度も高いという結果でした。

「おやつ」は本来、3度の食事でとりきれない栄養を補う「補食」が目的ですが、最近では「嗜好品」とされる傾向があります。特に乳幼児では、胃袋がまだ小さく3回の食事だけでは十分な量を食べられません。ですので、牛乳・ビスケット・バナナ、などカルシウムや炭水化物、ビタミンなどの栄養素を補う物だと子どもの成長・発育にもとても良い物となります。しかし、これを「嗜好品」とらえ、「子どもがほしがらから」とチョコレート菓子やスナック菓子などを与えていると、糖分や脂肪分のとりすぎになり栄養バランスを崩してしまいま

まず休みの日にも、ぜひヘルシーおやつ作りをチャレンジしてみたい!