

# 公立久米島病院だより

## 久米島おとな健康プロジェクト④

公立久米島病院 医師 深谷幸雄

さて、おとな健康プロジェクトの話題に入っていきます。そもそもこのおとな健康プロジェクトを立ち上げようといういきさつからお話ししましょう。始まりは久米島町と公立久米島病院で行った子ども検診です。検診の結果では2割の子どもに肥満や高血圧、高脂血症などの異常があり、二次検診を行った肥満児童の約半分に糖尿病予備群の異常があることわかりました。子供たちの肥満率の詳しい数字では全国の平均が8・5%。沖縄県の平均が10・3%、久米島町の肥満率は20・4%というものです。沖縄県の中でも久米島町は特に高い値となっていました。このままでは久米島の未来はどうなってしまうのでしょうか。今の子どもたちが大人になるころには久米島町は生活習慣病の人でいっぱいになってしまいます。危機感を募らせた私たちは町の福祉課と久米島病院小児科の矢崎医師を中心に子ども健康プロジェクトを立ち上げ、子どもの生活を見直そうと活動を始めました。このことはこの広報でも矢崎医師が伝え続けていますのでご存知の方も多いでしょう。子どもの未来のために子どもの生活習慣を見直す。そのためには当然大人の生活習慣を見直さねばならないことはわかったと思います。それで私たち内科医も、少しでも子ども健康プロジェクトの助けにならないかと、久米

島おとな健康プロジェクトを立ち上げることにしたので。

長々といきさつを話してしまいましたが、本題に入っていきます。まず生活習慣病というものを説明しましょう。そもそも生活習慣病とは日常の生活の中から発症し進行していく病気の総称です。高血圧症、糖尿病、高脂血症、肥満が代表的なものです。生活習慣のまずさから出てくる病気だと考えると、逆に言うと生活習慣を変えれば、治すこともできるし、予防することもできるということです。次回からはこの一つ一つの病気について詳しくお話していくことにしましょう。今回は生活習慣病の代表格の一つ肥満についてお話しします。肥満は生活習慣病の一つであるとともに、他の生活習慣病の原因ともなるものです。ですから、まず肥満にならないことが重要です。次回を楽しみにしてくださいね。

さて、最後にお知らせです。私たち公立久米島病院ではFMくめじま様にお手伝いいただき、番組を制作し放送を開始しております。この番組は「久米島の未来に健康を」をテーマにお送りする情報番組です。公立久米島病院のスタッフを中心に、島の皆さんの力で作り上げていく番組です。今はやっている病気や久米島健康プロジェクトのホットな話題、生活習慣病など病気のお話などお届けしていきます。また皆さんの身近な疑問や質問などにも答えていきますので、どしどし質問などお寄せください。毎週月曜日お昼の12時30分から夜の8時からお伝えしています。89・7MHzにダイヤルを合わせお聞きください。

## アレルギーと生活習慣 その①

公立久米島病院 小児科医 矢崎 幸

「アレルギー性鼻炎と言われた」「私は猫アレルギー」などなど、アレルギーという言葉はよく聞かれますが、「アレルギー」ってなんでしょう？

人にはもともと様々な外敵(細菌、ウイルスなど)が体内に入ってきたときにそれをやっつけて追い出そうとする働きがあり、これを免疫(めんえき)反応とよびます。そして、食物やダニなどに対して過剰にこの免疫反応を起こしてしまうのが「アレルギー反応」です。よくあるアレルギーの病気には、「食物アレルギー」・「食べ物原因」・「アレルギー性鼻炎」・「花粉やダニ原因」・「気管支喘息」・「ダニ、カビなどが原因」・「アトピー性皮膚炎」・「食べ物、ダニなどが原因」などがあります。アレルギーを引き起こすこのような原因物質を「アレルゲン」と呼び、アレルギー症状をよくするにはこのアレルゲンとの接触をなるべく減らすということが大切です。

また、アレルギーになりやすい人・なりにくい人、という体質もあります。両親や家族にアレルギーがあるとなりやすいという遺伝もありますし、生活習慣もアレルギー体質に大きく関わっています。睡眠不足、ストレス、運動不足、

夜型生活などの生活習慣の乱れは自律神経のバランスを崩し、アレルギー悪化の原因となります。そして、肉類のとりすぎ、揚げ物・スナック菓子など酸化した油の摂りすぎ、野菜不足などの食習慣もアレルギーを悪化させます。逆に魚やしそ油などはアレルギーを抑える働きがあり、野菜を沢山とりビタミン・ミネラルをしっかり取ることもとても大事です。

アレルギーの治療としては飲み薬や吸入薬、軟膏などがあります。しかしアレルギーになりにくくするためには、①アレルゲンとの接触を少なくすること、②アレルギー体質を改善する生活習慣をしていくことの2つが非常に重要といえます。これらの具体的な方法については次回以降お話ししていきます。

