

IIDA CITY
広報

いいだ

2024
(令和6年)

7

No.1185



特集

いつまでも元気で
自分らしく生活するために

運動とおしゃべりで健康に

【上郷テニスクラブの市瀬 進さん(81歳)】

日課のウォーキングと週4回のテニス。

テニス仲間とおしゃべりが健康を保つ
秘訣だそうです。

いつまでも元気で 自分らしく 生活するために ～健康寿命を延ばそう!～

健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を「健康寿命」と言い、令和3年のデータでは、飯田市の男性は82.6歳、女性は84.5歳です。一方、平均寿命は男性84.2歳、女性87.7歳で、一概には言えませんが、数年間、何らかの健康上の問題を抱えて暮らす状況を意味しています。

今回の特集では、「からだの健康」と「こころの健康」のバランスをとり、自分らしい生活ができるよう、特に関心をもっていただきたい「**血圧の管理**」と「**こころのセルフケア**」について紹介します。

●問い合わせ／保健課 内線5534

からだの健康を保ちましょう

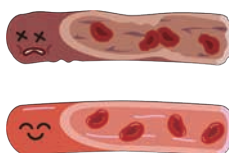
正常な血圧を保つことが大事です

脳血管疾患の死亡率は減少してきていますが、脳梗塞にかかる方が多い現状があります。脳梗塞は脳の血管が動脈硬化などにより、詰まり、その先に血液が十分流れず、酸素や栄養不足のために脳の細胞が壊死してしまう病気です。

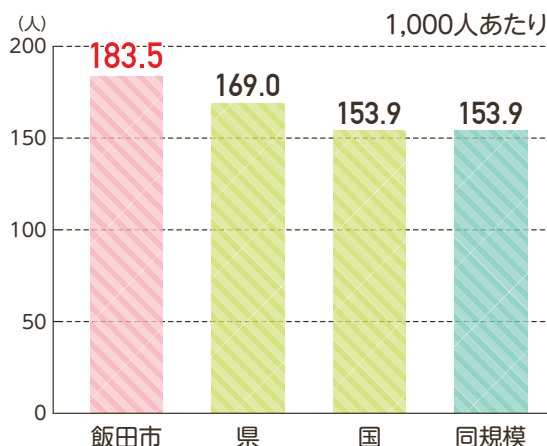
令和3年度の調査によれば、飯田市の後期高齢者(75歳以上)の脳梗塞患者数は、県や国、同規模自治体より多くなっています(右グラフ)。

また40歳から64歳の方が介護状態になる主な原因疾患は、脳血管疾患(脳梗塞を含む)とがんです。

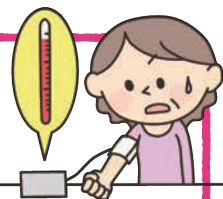
脳梗塞予防は若い時期から必要です。



脳梗塞の患者数（後期高齢者）



脳血管疾患を発症する**最大の危険因子**は**高血圧**です。
血圧が正常血圧に近づくほど、重症化のリスクを下げられます。



自分の血圧を知ろう ～家庭血圧を測ろう～

参考）高血圧治療ガイドライン

血圧は常に変動しています。家庭で血圧測定をすることで「**ふだんの血圧の状態を正確に知ること**」ができます。診察室や健康診断では血圧が正常ですが、早朝に血圧が高くなる「**仮面高血圧**」のリスクも判断できます。「**仮面高血圧**」は10人に1人いると言われています。

1 測定のタイミング

朝と**夜**の**1日2回**行う

朝 … 起床して1時間以内、トイレのあと、朝食の前、薬を飲む前

夜 … 寝る直前に測る。入浴や飲酒の直後は避ける。

血圧計は**上腕測定タイプ**がおすすめ♡

※手首タイプは値が低めに出るためおすすめしません



2 測定時のポイント

- 椅子に座って1～2分たってから測定する
- 薄手のシャツ1枚なら着たままでもよい
- 腕に巻く帯(カフ)は心臓と同じ高さに巻く

3 記録する

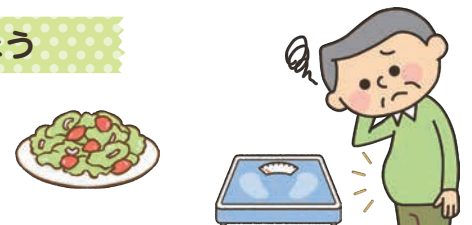
- 測定値は記録して、主治医にみてもらいましょう。少なくとも5日間は続けて測定してください。

	正常血圧の基準値		高血圧の診断基準	
	収縮期	拡張期	収縮期	拡張期
家庭で測定	115未満	75未満	135以上	85以上
病院で測定	120未満	80未満	140以上	90以上

降圧治療の対象

生活習慣の改善に取り組みましょう

- ✓ **塩分の摂取量を1日7g未満**にしましょう。(市の目標)
- ✓ **野菜は1日350g摂取**。平均70g(約1皿分)不足しています。
- ✓ 適正体重を維持し、**BMI** [体重kg ÷ (身長m × 身長m)] は**25未満**にしましょう。
- ✓ 今より身体を動かすことを意識しましょう。
- ✓ 喫煙・過度のアルコールは控えましょう



「食塩を控えること」を意識している人は増えてきていますが、市の現状は1日9.2gとまだ目標とする塩分量に達していません。



減塩のアイデア

栄養成分表から食塩量を確認しましょう

めん類などのスープは残す



スープを全部残せば
2～3g減

調味料は「かける」より「つける」



チェック!

栄養成分表示(000g当たり)		
熱量	000	kcal
たんぱく質	000	g
脂質	000	g
炭水化物	000	g
食塩相当量	000	g

(当社分析比)

こころの健康を保ちましょう

こころの状態はバランスが大切です

私たちのこころはさまざまな要因から影響を受けています。その影響の大きさによってこころの状態は日々変化しており、バランスが取れなくなると、こころが疲れてからだに影響が出てきます。



こころが疲れてしまう前に…自分のこころの状態を気にしてみよう

こんな時がありませんか？

こころの状態チェックリスト

- ☐ 悲しい、涙が出る、イライラするなど気分がすぐれない
- ☐ 興味や関心が湧かない、集中できない
- ☐ 疲れやすい、気力が湧かない
- ☐ 食欲がない、または食べ過ぎてしまう
- ☐ 自分が役に立つ人間だと思えない
- ☐ 今まで楽しんでいたことが楽しめない
- ☐ 寝付きが悪い、夜中に目が覚めるとなかなか眠れない
- ☐ 心配事を考えてしまい眠れない



☑ チェックがついた場合は、こころが疲れてきているサインです。

こころが疲れた状態が長引くと、うつ病などの疾患を発症する場合があります。早めの対処が大切です。

こころの健康 豆知識

うつ病は脳のシステムトラブル?!

うつ病の人は「こころが弱い人」とか「怠けている人」と誤解されやすいですが、誰もがかかる可能性がある精神疾患です。脳のエネルギーが欠乏して起こるといわれています。脳内の神経伝達物質が減少すると、脳のシステム全体が機能しなくなり、気力の落ち込みや不安、イライラなどの精神症状のほか、眠れない、体がだるいなどの身体症状が現れます。

通常は、気分転換したり不安・イライラの原因が消えることで回復しますが、生活に支障が出るものは治療が必要となります。治療では、まずこころとからだを休息させることが最優先です。休養のために、休める環境を整えることや薬物療法を取り入れることも大切です。また、こころに負担をかけないための考え方を取り入れることも再発防止となります。



こころのバランスを保つために

セルフケアの方法をいくつか見つけよう

こころの変化が悩みに変わり、深刻になってしまいう前に対処することが大切です。
(体を動かす、声を出す、人と会う、人に話す、寝る、無心になるなど)

みんなの
セルフケアの
方法

仕事で疲れた時は、
散歩をしています。
体を動かすので
夜もぐっすり眠れ
ます。



介護をしています。
ストレスが
たまってきたら
友人と話す時間を
作っています。



嫌なことがあった時は
好きな音楽を聞いて
おいしいものを
食べます。



ちょっとつらいときは誰かに話してみよう

いろんな相談場所があります。相談しやすいところを知っておくこともおすすめです。

身近な人

(家族、友人、知人、同僚など)



相談窓口

(市をはじめとした行政機関、
インターネット など)



匿名での相談 もできます

(LINE、オンラインチャット など)



誰かに話すことは勇気がいることです。ですが、話すことで考えが整理され
気持ち切り替えやすくなったり、狭くなりがちな視野が広がったりすることにも
つながります。

市相談窓口は
こちら▶



周りの人の様子にも目を向けてみましょう

- 😊 いつもと違うなと感じたら、「声をかけてみる」
- 😊 悩みを打ち明けてくれたら「話を聴く」、相手の話を否定せずそのまま「受け止める」
- 😊 解決できない悩みの時は、「第三者に相談してみる」「一緒に考えてもらえる人への相談を勧める」
- 😊 話を聴いた後も「その後、どう？」などと声をかけ、「見守る」



市公式YouTubeで
詳しく紹介しています。
ぜひご覧ください。

市公式YouTubeは
こちら▶



ツアー・オブ・ジャパン2024 綿半 信州飯田ステージ



飯田市出身の山田拓海選手(写真中央)は11位



柿野沢区民センター付近のチョークメッセージ

自転車の国際ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン2024」の綿半 信州飯田ステージが5月23日、下久堅地区で開催され、子どもたちが旗や横断幕、チョークメッセージなどで選手を応援しました。

地域外からも多くの方が訪れ、険しい山道を走る世界レベルの競技を間近で感じることができました。

学生レポーター「いいレポ☆」 飯田の魅力を発信



5月29日、飯田短期大学の学生6名を飯田市学生レポーター「いいレポ☆」に任命しました。Instagramを中心に、飯田の魅力を若い視点で発信していきます。

グリーン水素と水循環技術の展開 信州大学シンポジウム



あいさつする信州大学中村学長

信州大学が当地域で形成を計画する、水循環やグリーン水素の研究の社会実装に取り組む「実証タウン」を、地域づくりにどう生かすことができるか考えるシンポジウムを開催し、約540人が参加しました。

市公式SNSでも市内の出来事やイベントなどを配信しています。
ぜひご覧ください。

QRを
スキャン



Instagram

Think about the Future あなたの声を聴かせて



いいだ未来デザイン2028後期計画の策定に向けて市民会議を開催しています。5月26日は、若者たちと、この地域で皆が暮らし続けるために何を大切にすべきか考えるグループワークを行いました。

三遠南信自動車道工事現場 小学生親子見学会



青崩峠トンネル(仮称)の内部

5月11日、青崩峠トンネル(仮称)と氏乗IC(仮称)の工事現場を小学生親子38人が見学しました。今しか見られない建設中の巨大トンネルや工事車両を見学し、建設業の魅力を感じる機会となりました。

大阪・関西万博 公式ユニフォームをデザイン



飯田市出身のデザイナー服部真理子さんのデザインが、2025年に開かれる大阪・関西万博のスタッフ用公式ユニフォームに採用されました。来賓のアテンドや通訳で働くスタッフが着用する予定です。

地域や生活に密着 女性起業家養成講座



18名が参加した養成講座の修了報告会を5月9日に行い、修了証を交付しました。受講者それぞれが起業プランを発表し、これからの目標を共有しました。会場からも応援の声があがりました。

現代版 養生訓



内分泌内科
中嶋 恒二 医師

リンゴと糖尿病治療薬の話

リンゴの実が赤くなると、医者^{いしや}が青くなるということわざがあるほど昔からリンゴは栄養価の高い食品と考えられていたようです。

飯田市内にはリンゴの木が並び、その名の付いた通りまであって、リンゴはこの地方ではとても愛されているんだなあと感じていました。

一方で、その高栄養価ゆえに糖質も多く、糖尿病のある患者さんにとっては摂取量を少し考えてしまう果物かもしれません。

ところで、約10年ほど前に発売となったSGLT2阻害薬という糖尿病治療薬があります。この薬は、神様が作った儉約^{けんやく}の仕組み、「一度血液から尿へろ過されたブドウ糖(と塩分)を血液に戻す働き」を邪魔して、ブドウ糖(とナトリウム)を尿に排出するお薬です。これにより、血液中のブドウ糖(と塩)が減って、血糖値や血圧、中性脂肪も下がって脂肪肝が軽減、いくつかの薬では腎臓や心臓に対しても強い保護効果があることが示されて適応拡大も進みました。

この薬が開発されるきっかけになったのは、フロリジンという物質なのですが、この物質はリンゴの樹皮から抽出された物質なのだそうです。リンゴにゆかりのある薬が多面で注目を浴びながら使われているということになります。

もちろんどんな糖尿病のある患者さんでも内服できるわけではないですし、過度な体重減少や脱水、頻尿、筋肉量の減少や尿路系の感染など、十分な注意が必要なお薬です。リンゴにゆかりのある薬の副作用によって医者^{いしや}が青くなるのでは困ります。

思い切りリンゴを食べるのはちゅうちょする患者さんでも、実はリンゴの恩恵を薬の形で受けているかもしれないですね。



飯田市立病院 〒395-8502 飯田市八幡町438 ☎0265(21)1255

Vol.40

市長室から

市長 佐藤 健

ゆたかなるまち

今年のオーケストラと友に音楽祭の「また会おう会」(打ち上げ)の際、名古屋フィルハーモニー交響楽団の音楽監督・川瀬賢太郎さんがこんなことをおっしゃっていました。

「音楽祭をやっているまちはたくさんありますが、飯田ほど『世界共通言語としての音楽』のことを市民の皆さんが分かっているまちはないんじゃないかと思います。」

市民は「ただ聴くだけ」という音楽祭が多い中で、飯田のオケ友は、企画も運営も市民の手づくり、音楽クリニックには子どもから高齢者まで様々な世代の市民が参加し、体育館や商業施設などまちのあちこちでミニコンサートが開かれ、最後のホールコンサートにはもちろん大勢の皆さんが訪

れる、実に「市民の、市民による、市民のための」音楽祭であり、それをごく当たり前のこととして受け入れているこのまちの雰囲気^{ふんいき}を、名フィルの皆さんは好ましく思ってくれています。

思えば、このまちには、人形劇といい、獅子舞といい、遠山の霜月祭をはじめとする各地のお祭りといい、『世界共通言語』と言える文化が暮らしの中にたくさんあります。

かつて岸田國士は「飯田ゆたかなる町…老若男女みなそれぞれの詩と哲学をもつ町」と謳^{うた}いました。

大人がつい「何もない」と言ってしまうこのまちが、外からは「文化度の高いまち」として高く評価されていることを、子どもたちにはちゃんと伝えなくては。