



特集

【脱メタボ！ 糖尿病・脂質異常症・ 高血圧症の予防と改善】

- 糖尿病** 放置しておく、さまざまな合併症を引き起こします …… 2
適正なエネルギー摂取とバランスのとれた食事が大事です …… 3
- 脂質異常症** 脂質異常症は心筋梗塞や脳卒中などを招きます …… 4
食物繊維や青魚を食べて、コレステロール値を低下させましょう …… 5
- 高血圧症** 家庭血圧の測定であなたの本当の血圧状態が分かります …… 6

- 知っておくと得する「保健・医療ガイド」 …… 8

妊婦健診

- どうしているの？ スポーツチームの健康管理 …… 14

ジェフユナイテッド市原・千葉の巻

- **CHIBAで発見！健康増進ご当地めぐり**
船橋市 NPO法人「小象の会」 …… 11
船橋市ガイド …… 13
- 「かかりつけ医」と私 …… 16
毎日新聞 千葉支局長 大高 和雄
- 映画上映のお知らせ …… 17
マイケル・ムーア最新作「シッコ」
- 健康情報コーナー
【家庭の健康アドバイス】
転倒・骨折の防止 …… 18
[健康歳時記] 耳の日 …… 18
予防接種を受けましょう！ …… 19
- Information
県からのお知らせ …… 20
講演会・公開講座 …… 20
後期高齢者医療制度 …… 20
こども急病電話相談 …… 21
NHK-FM ラジオ「健康メモ」放送予定 …… 21
愛読者プレゼント …… 21

© 社団法人 千葉県医師会 (本誌掲載の記事は無断転載を禁じます)

巻頭言

今、食養生の時代

昨春、思い切ってBMI24を目標にダイエットを行い、6ヶ月で10kgの減量をし、現在、10ヶ月順調に維持しています。腰痛や膝関節痛さらに走行中の息切れもなくなりましたが、最大の利点は自己の体重を自在にコントロールできるようになったことです。間食をやめ、野菜・魚中心の食事にし、好きな和菓子はデザートとし、それに見合う米飯を減らしたというのが大まかな方法です。

今、「食」がいろいろな意味で注目を浴びています。書店ではその道の大家の食養生の書物が氾濫し、凡人の我々は何を信じればよいのか迷う所です。

メタボリックシンドローム対策も批判を口にしたつても、全国一斉に行政は不眠不休で準備に奔走し、この4月スタートします。現時点での成果は、費用対効果は別として、国民各人が自分の健康を見直すきっかけとなった広報効果でありましょう。昨今、特に若い人の食生活を見ますと、家庭内での指導が少なくなり、無秩序となっているように見えますし、この辺の良好な効果を期待したいと思っています。食養生については多くの大家が長寿の秘訣を披露されておりますが、ほぼ80歳前後で他界されているようです。何を信じるかは自由ですが、選択には理性的でありたいし、健康体で長寿というのを理想としたいと思います。

常識的に過食あるいは肥満は程度の差こそあれ、健康維持には良くないでしょうし、運動不足も然りです。一般人は種々のおおよその平均値を知って、それに近づける努力は心がけるべきでありましょう。

今、危険な輸入食品の問題が報道されていますが、安全な食材選びも生活常識の中に組み込まなければ健康を維持できない時代となったようであります。

(千葉県医師会副会長 鈴木弘祐)