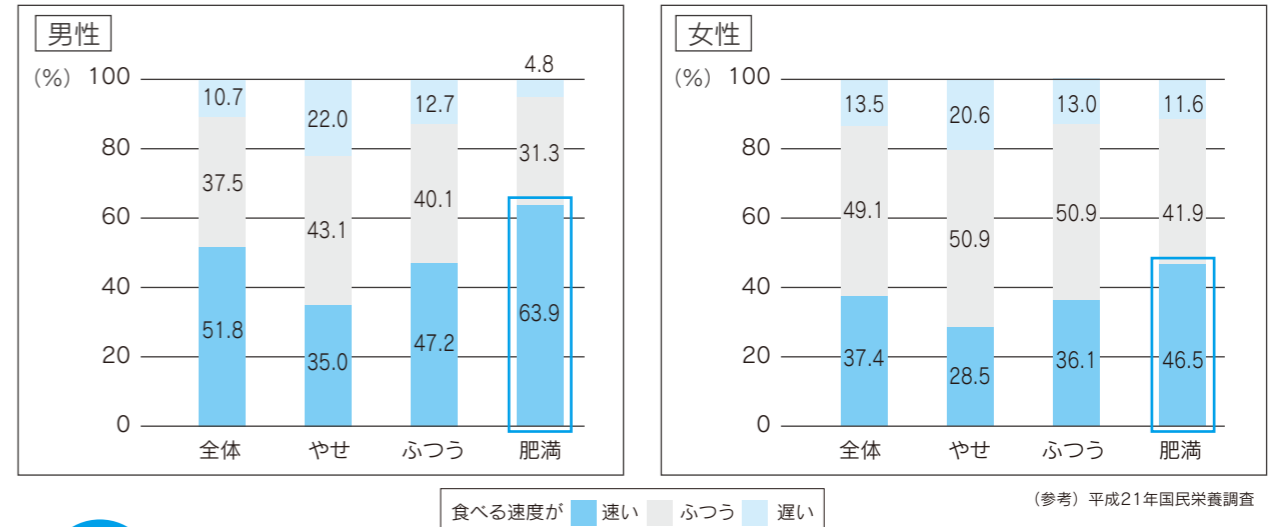


食べ方が速いと肥満を招く!?

太る原因は人それぞれ。その原因の一つで、「早食いは太る」と聞いたことはありませんか？それは本当でしょうか？
 <グラフ1>は食べる速度と肥満度の関係をグラフで表したものです。男女ともに肥満になるほど食べる速度が速い傾向にあることがわかります。

<グラフ1>



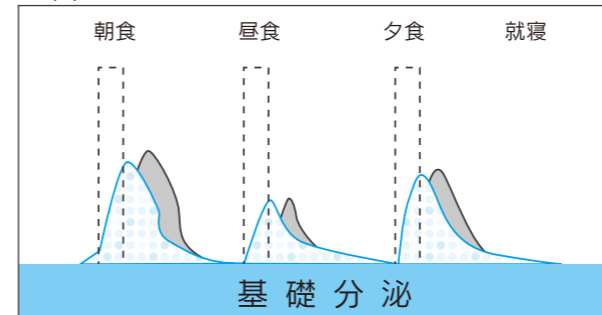
- これは
1. 満腹感を感じる前にすでにたくさん食べている
 2. 食物繊維量が少ない食事 → 食べる速度が速くなる

この2点が大きく関係しています。

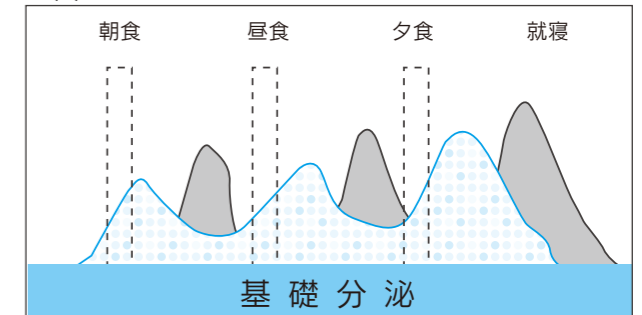
宇美町においてはどうか。平成26年度特定健康診査受診者の27.0%が食べる速度が「速い」と回答しており、国の平均25.8%を上回っています。

また、食事により血糖値が上昇すると、それを感知して基礎分泌(食事を摂らない夜間や食間にもわずかながら分泌されているインスリン)に追加してインスリンが素早く分泌されます<図1>。しかし、食べる速度が速いと、インスリンの追加分泌が追いつかず遅れて分泌されたり、ますます上昇した血糖値を下げようと過剰に分泌されます<図2>。

<図1>



<図2>



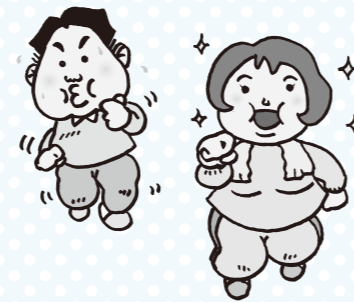
食後高血糖ということは、次の食前血糖も高いということになります。<図2>からもわかるように、血糖値が下がらないまま、次の食事を摂るとさらに血糖が上がります。また、遅れて過剰に出たインスリンは脂肪細胞に作用し、脂肪の合成を促進するので肥満にもつながります。

11月14日は世界糖尿病予防デーです



2012年に実施された国民栄養・健康調査によると、日本には約950万人の「糖尿病が強く疑われる人」が存在します。さらに、「糖尿病の可能性を否定できない人」も、1,100万人おり、合計で総人口の10%の2,050万人の糖尿病患者および予備軍がいると推定されています。これは、国民の5人に1人が該当することとなります。糖尿病は一般的に死に至る病気という認識は低いかもしれませんが、世界では年間510万人以上の方が糖尿病の合併症などが原因で死亡しています。これは、6秒に1人が命を奪われている計算になります。

このような状況を踏まえ、国連は11月14日を「世界糖尿病デー」に指定し、世界各地で糖尿病の予防、治療、療養を呼びかけています。



平成27年度の 高齢者肺炎球菌感染症の定期予防接種 (23価)対象者は以下の生年月日の方です

【その他に対象となる方】

60歳以上64歳以下の方で、心臓、じん臓、呼吸器の機能障害、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方

【接種ができる期間】

平成28年3月31日まで

【注意事項】

- ・すでに任意接種として23価肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は、定期接種の対象となりません。
- ・医療機関に保険証等の身分証明書を持参してください
- ・個人負担金4,000円(ただし生活保護世帯に属する方は診療依頼書等を医療機関窓口へ提出していただき、確認できれば自己負担額はありません)
- ・接種当日において宇美町を転出している方は接種できません

昭和25年4月2日 ~ 昭和26年4月1日生
昭和20年4月2日 ~ 昭和21年4月1日生
昭和15年4月2日 ~ 昭和16年4月1日生
昭和10年4月2日 ~ 昭和11年4月1日生
昭和 5年4月 2日 ~ 昭和 6年4月1日生
大正14年4月2日 ~ 大正15年4月1日生
大正 9年4月2日 ~ 大正10年4月1日生
大正 4年4月2日 ~ 大正 5年4月1日生

●接種ができる町内の医療機関

医療機関名	住所	TEL	医療機関名	住所	TEL
おかへ小児科クリニック	光正寺1-1-18	933-7161	楠原医院	宇美3-2-10	932-0217
岡部病院	明神坂1-2-1	932-0025	神武医院	桜原2-22-1	932-0188
おがわクリニック	四王寺坂1-29-5	933-0758	中西内科クリニック	宇美4-1-3	934-0703
加来循環器科内科医院	原田1-1-4	932-8870	古川整形外科医院	宇美5-3-10	932-0050
粕屋南病院	大字宇美10-87	933-7171	山崎産婦人科小児科医院	宇美中央1-2-13	933-8000

※接種可能な曜日、時間は医療機関により異なります。また、予約が必要な医療機関もあります。必ず事前に電話等でご確認ください。

※上記以外の医療機関での接種をご希望の方は、健康づくり課にお問い合わせください。

問い合わせ

健康づくり課 (うみハピネス内) ☎933-0777