

Ⅱ バランスに気を付けて

㊦ プリン体ランキング

料理・食品ランキング

👉 普段食べている料理のプリン体の量はどれくらい？



教材No. D-20

**【教材のねらい】**

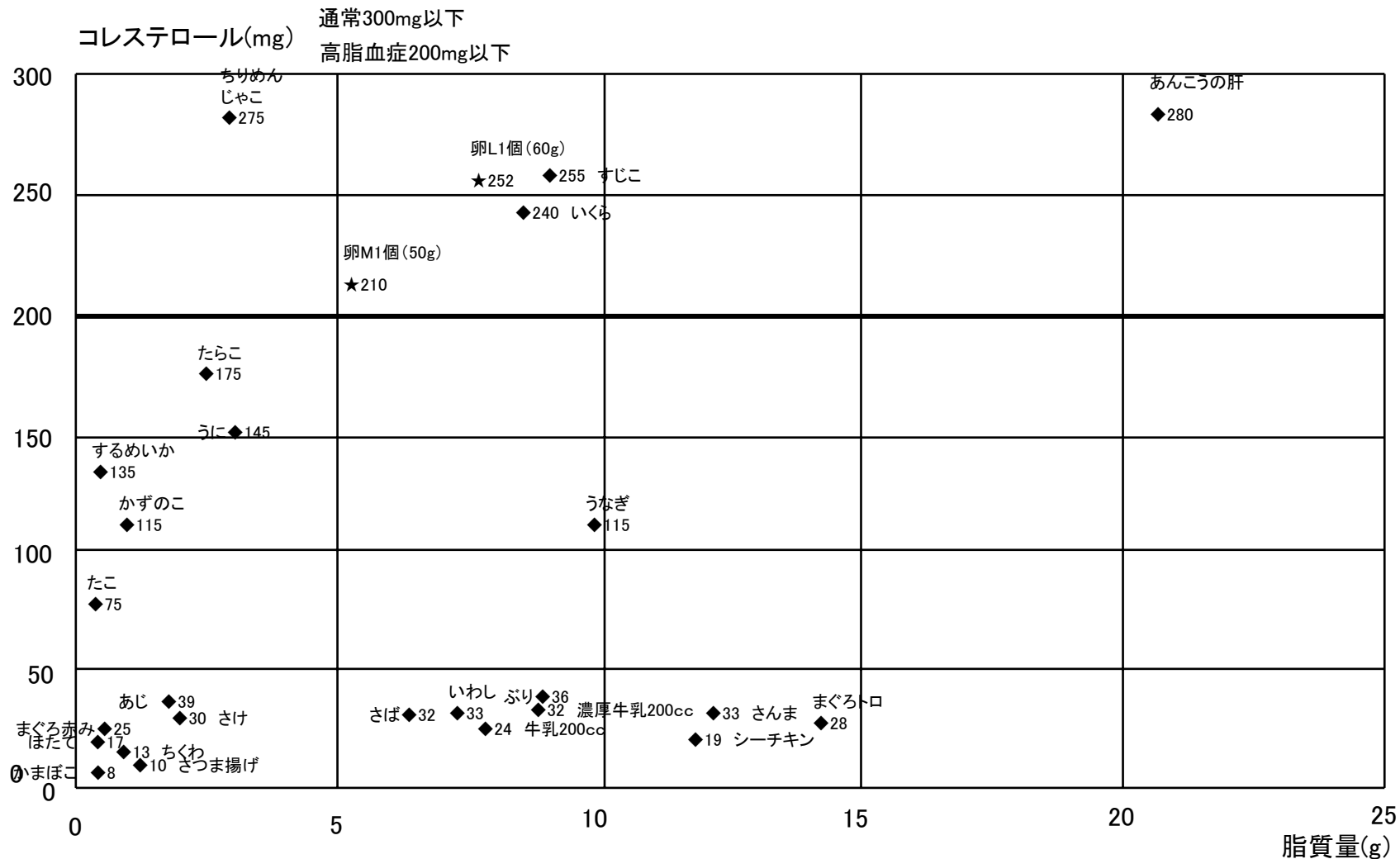
・料理に含まれるプリン体の量を知ることにより、料理の選択や食べる量について考えることができる。

**【資料の使い方】**

・尿酸の代謝(B-10)と関連づけて説明する。

魚介類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値 (mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

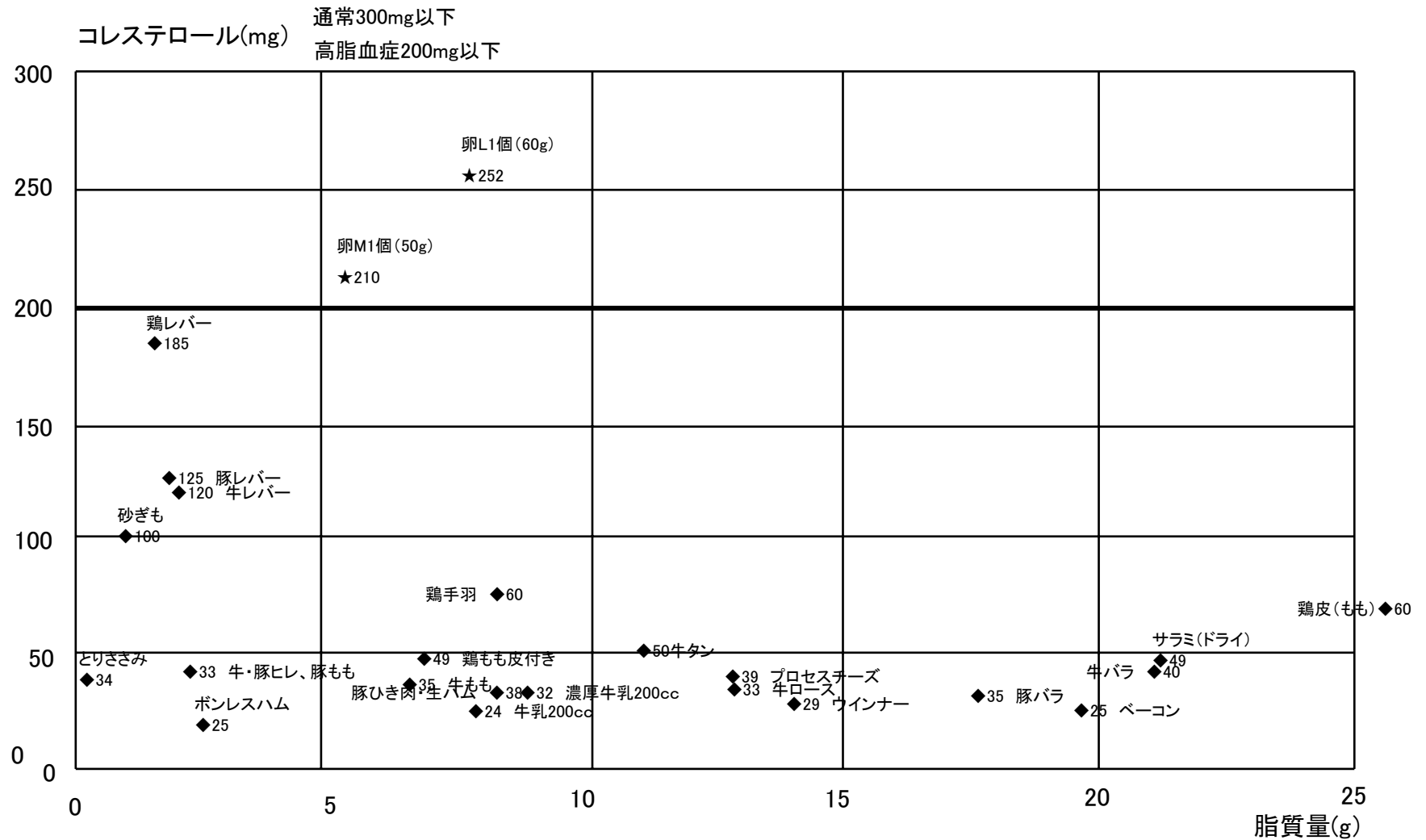
教材No. D-21

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について  
知ることにより、魚の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とコレステロールの関係

数値はコレステロール値 (mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

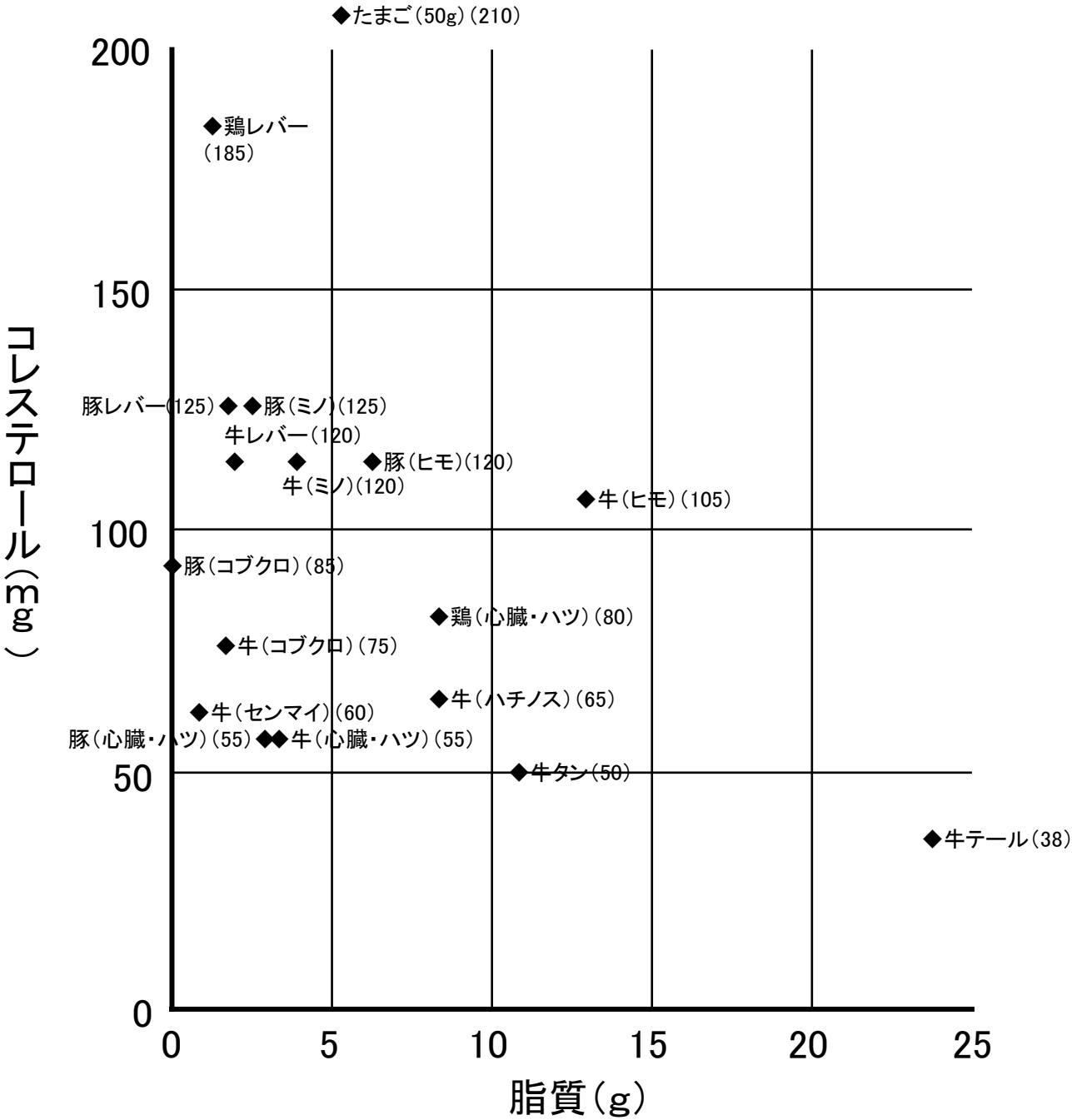
教材No. D-22

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、肉の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

### ホルモン(内臓)50gあたりの脂質とコレステロールの関係

基準: 正常の方 300mg以下・高脂血症の方 200mg以下



地域でよく食べられるものを加えて地域版を作りましょう。

## 教材No. D-23

### 【教材のねらい】

・自分がよく食べるホルモン(内臓)の傾向と、それに含まれる脂質とコレステロールの量について知ることにより、ホルモンの種類の選択や調理法、食べる量について考えることができる。

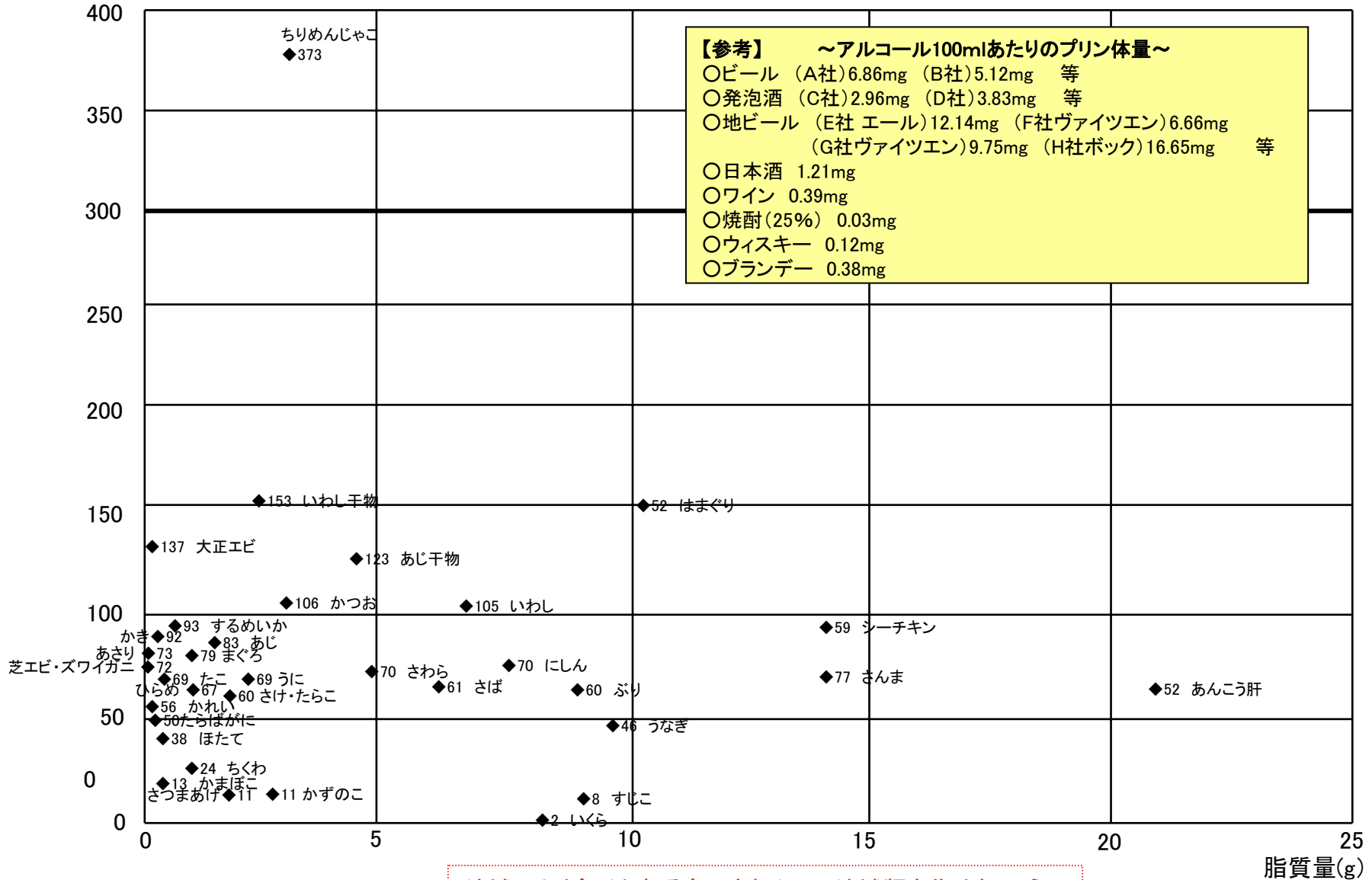


魚介類50gあたりの脂質とプリン体の関係

D-24

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

教材No. D-24

【教材のねらい】

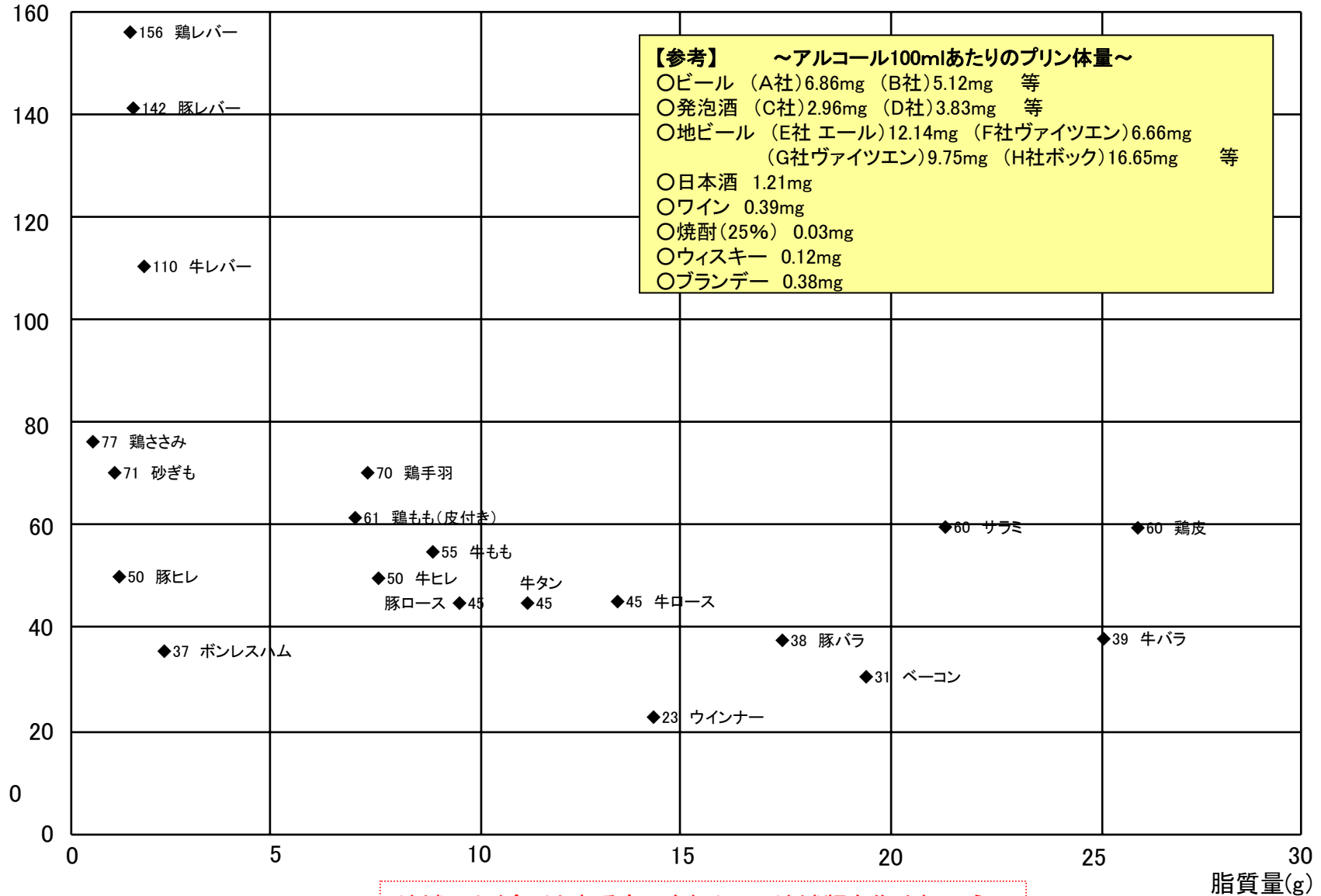
・自分がよく食べる魚介類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、魚介類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

肉類50gあたりの脂質とプリン体の関係

D-25

プリン体量(mg)  
高尿酸の場合300mg未満

数値はプリン体量(mg)



地域でよく食べられるものを加えて、地域版を作りましょう。

教材No. D-25

**【教材のねらい】**

・自分がよく食べる肉類の傾向と、それに含まれる脂質とプリン体の量について知ることにより、肉類の種類を選択や調理法、食べる量について考えることができる。

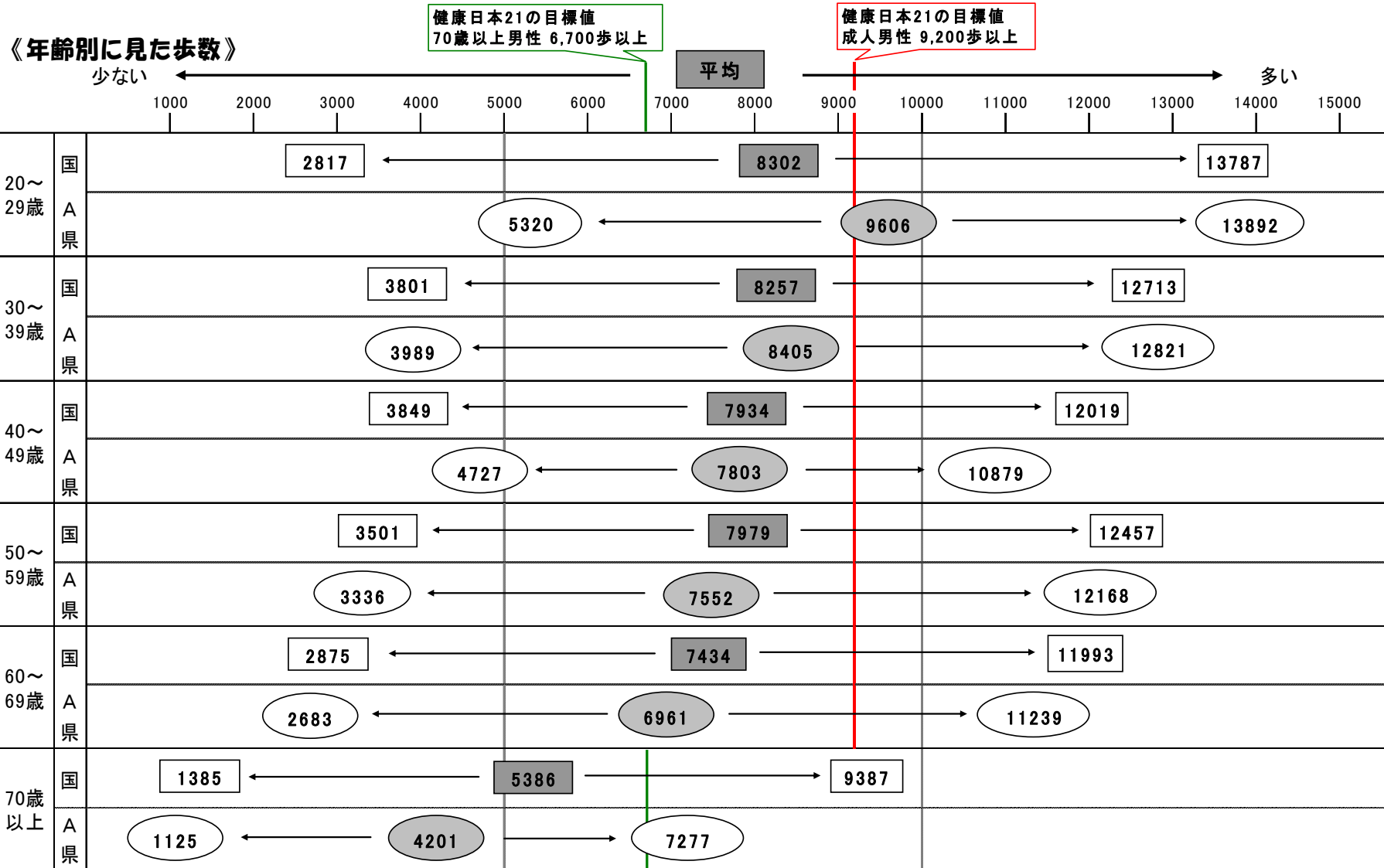
## 生活活動・運動

一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

D-26(1)

私の歩数は  歩

(男性)



○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

-195- A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。

## 教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

### 【教材のねらい】

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

### 【資料の使い方】

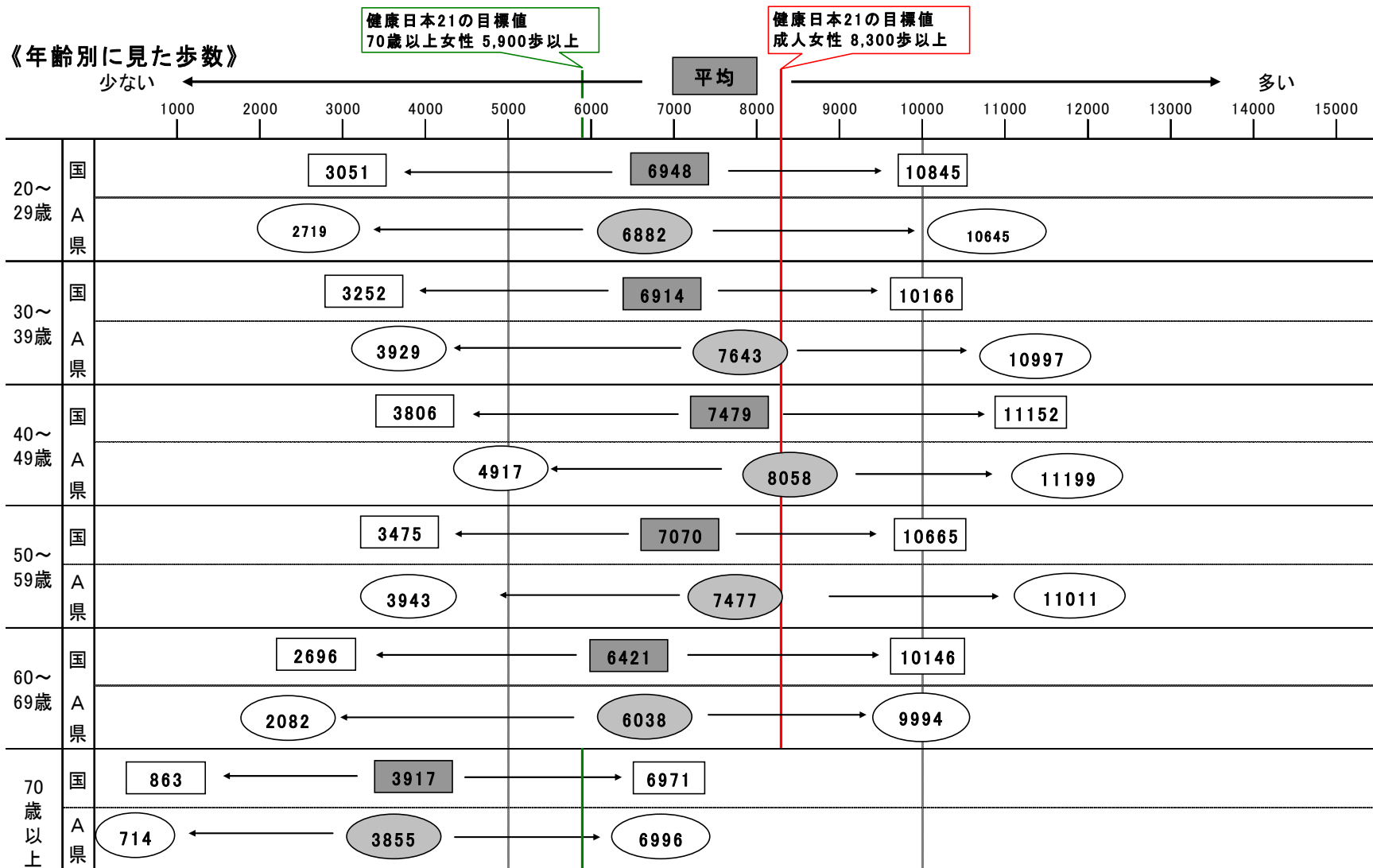
- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。

一日に何歩歩いているでしょうか？～歩数を書いて、該当する位置に○をつけましょう～

D-26(2)

私の歩数は  歩

(女性)



○歩数を歩行時間で覚えましょう。10分間歩くと約1000歩です。

参考資料：平成16年国民健康・栄養調査結果

○日常生活の中に歩行によって移動する時間をできるだけ多く作りましょう。

健康日本21、健康A県21調査

A県の欄に自分の都道府県のデータを入れて地域版を作成しましょう。



## 教材No. D-26(1)男性版 (2)女性版

### 【教材のねらい】

- ・年齢別にみた歩数の平均値から比較をして、自分の運動量の現状評価ができる。
- ・自分の県の運動量の現状評価ができる。

### 【資料の使い方】

- ・国の平均値の他、自分の県や市町村、保険者の平均値などを入れて使用する。

# 歩く時のポイント

D-27

準備運動と整理運動には軽い体操やストレッチを行いましょう!

## ①ふくらはぎ



かかとを地面につけたまま伸ばします。

## ②太もも表側



バランスをとりながらつま先を後方へ持ち上げます。

## ③太もも裏側



つま先を地面から上げて、太もも裏を伸ばします。

## ④肩



ひじを伸ばしている腕を軽く引きながら肩を伸ばします。

## ⑤二の腕



二の腕を反対の手で押さえるように伸ばします。

## ウォーキングフォームのポイント

### ①頭は揺らさずしっかりと!

からだの上下左右の余分な揺れに注意して、頭の位置をムダに動かさないようにしましょう。

### ④肩は力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに、歩きは軽快になります。

### ⑥腰の回転で歩幅を広げて

腰の回転を意識すれば、自然と歩幅は広がります。さらに、股関節周辺の筋肉が使われ、運動効果も上がります。

### ⑧しっかり大地をキック

かかとから着地し、体重を親指の付け根へ移動させ、つま先で大地をしっかりキック! これが大事です。



### ②目線はまっすぐ

美しい姿勢を作るためには、あごを軽く引き、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで。

### ③呼吸は自分のリズムで

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのがイチバンです。

### ⑤ひじはやや曲げて。腕を大きく振りましょう!

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくくなり、さらに大きく振れば歩幅は広がります。

### ⑦膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地をすれば、歩幅が広がります。

## ウォーキングシューズの選び方

指先が余裕をもって動かせたり、特にかかとがしっかりした靴を使用してください。

①かかと、つま先、足の甲などに靴ずれを起こしそうな心配はないか

③かかとの部分がしっかりと包み込まれている

⑤かかとの部分の靴底は少し広めで十分にショックを吸収できる厚さがある



②指先が余裕をもって動かせる

④パットが土踏まずにフィットしている

○ちょっとした時間を見つけて歩きましょう。歩行は連続しなくても構いません。

1日の合計が1万歩になるよう目指しましょう。

○天候の悪い日は室内での運動をこころがけましょう。掃除機がけや階段の昇り降り等でもウォーキングと同様の効果があります。

(出典)厚生労働科学研究循環器疾患等総合研究事業「糖尿病予防のための戦略研究」

## 教材No. D-27

### 【教材のねらい】

・運動習慣のない人でもあきらめず、まずは歩く機会を増やす事が大切である。目標は1日1万歩であるが、いきなりそれを目指すのではなく、日常生活の中で歩く機会を増やすこと、調子が出てきたら正しいフォームで歩くことにより怪我を予防することができることなど、歩くときのポイントについて知ることができる。

## ◆歩数計・活動量計を活用しよう

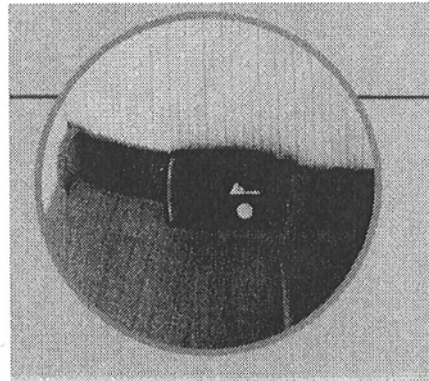
### □歩数計はどのように使えばいいのでしょうか？

1. 歩数計は、日常生活全般の活動度を知るための良い道具です。
2. 日本人の一般的な生活に最低限必要な歩数はおよそ4000歩です。
3. 生活習慣病の予防には、1日あたり **8000～10000歩** 歩く必要があります。
4. 肥満や糖尿病の改善には、毎日 **10000歩以上** 歩く必要があります。
5. **10分間**の歩行は**約1000歩**にカロリーでは**約40-50kcal**に相当します。



### □測定上の注意点

1. 歩数計は必ず腰の、ズボンのタックのあたりに装着します。位置によりセンサーの感度が変わりますので、ご注意ください。
2. 水濡れ厳禁です。トイレでの落下は最も頻繁に起こる故障の原因なので注意します。
3. 出勤中や工作中だけでなく、入浴以外の起床から就寝までの間、欠かさず装着します。
4. 平日のみならず祝祭日も装着します。



### □歩数を増やすコツ

1. 通勤や買い物は自家用車を使わずに公共交通機関を使い、できるだけ歩く。
2. 専業主婦の場合、買い物・掃除・洗濯などの家事は毎日行なう。
3. いつもより少しで良いから速く歩く。
4. 昼休みなど食後には散歩をする。
5. 勤務中、コピーや書類提出などは自分で行なう。
6. 日常生活の中で「ここだけは歩こう」「ここは階段を使おう」という場所を決める。

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）

## 教材No. D-28

### 【教材のねらい】

- ・歩数計を用いて適切に歩数を測定するために、歩数計、活動量計の使い方、測定上の留意点について知ることができる。
- ・日常生活の中で歩数を増やすコツについて知ることができる。

## ◆目標心拍数を計算しよう

①安静時の1分間の心拍数を測りましょう。

人差し指、中指、薬指の3本を親指の付け根にある動脈に軽くあてて測ります。



①安静時心拍数

②最大心拍数を計算しましょう。

計算式

220-

年齢

=

②最大心拍数

③目標心拍数を計算しましょう。

計算式

①安静時心拍数

+

②最大心拍数

-

①安静時心拍数

)

×0.5=

③目標心拍数

(運動の強さ)

### ■望ましい運動の強さ

目標心拍数の計算式の“運動の強さ”に当てはめます。

かなり楽だな

0.5

やや楽だな

0.6

ややきついな

0.7

### ■簡単に当てはめてみると…

年齢階級	20代	30代	40代	50代	60代
運動時間 (1週間の合計)	180	170	160	150	140
目標心拍数 (拍/分)	130	125	120	115	110

注) この目標心拍数は、安静時心拍数が概ね70拍/分である平均的な人が「かなり楽だな」と感じる強度の運動をした場合の心拍数を示します。

### ■運動量

運動によるエネルギー消費カロリーは、体重と移動距離によって、次の式で簡単に計算できます。

計算式

$$\begin{pmatrix} \text{普通歩行:0.5} \\ \text{速歩:0.8} \\ \text{ランニング:1.0} \end{pmatrix} \times \text{体重(kg)} \times \text{歩いた距離(km)} = \text{運動量}$$

例) 普通歩行で体重75kgの人が5km歩いた場合→ $0.5 \times 75 \times 5 = 187.5$ キロカロリーになります。

教材No. D-29

**【教材のねらい】**

・運動を始める前に、自分の目標心拍数を計算し、望ましい運動量を知ることができる。

## ◆ストレッチ体操

- ◎呼吸をとめないようにしましょう
- ◎痛みを感じない範囲でおこないましょう
- ◎反動をつけないようにしましょう
- ◎20秒以上かけてゆっくりおこないましょう

## 深呼吸(3回)



- ・ ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・ 鼻から吸って口から吐きましょう

## 体側



- ・ 片手は床に置き、反対の手は上に上げます
- ・ 腰から指先まで体の横がしっかり伸びるように指先を斜め上に向けていきましょう

## 全身



- ・ 手を組んで手のひらを上にしっかり伸ばしましょう

## 股関節



- ・ 足の裏と裏をあわせ、自分の方へ引き寄せます
- ・ 胸を張り、息を吐きながら体を前に倒していきます

## 背中



- ・ 手を組んでお臍を覗き込みます
- ・ 大きなボールを抱えるように背中を丸めていきましょう

## もも裏



- ・ 片足を伸ばし、反対の足は膝を曲げてももの内側に寄せます
- ・ 伸ばした足のつま先は天井に向けたままつま先の方へ体を倒します

## 胸



- ・ 手を後ろで組みましょう
- ・ 肩甲骨と肩甲骨を寄せて、組んだ手を斜め下に伸ばし、大きく胸を張っていきます

## もも前



- ・ 横向きになったら、下の手は伸ばし、その上に頭を置きましょう
- ・ 足は軽く曲げておきましょう
- ・ 天井側の足首を持ってお尻に引き寄せます

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）



# 教材No. D-30

## 【教材のねらい】

・ストレッチ体操の実施方法を知ることができる。



ストレッチは、準備体操や運動後の疲労回復、腰痛・肩こりなどの予防改善だけでなく、リラックス効果を高め、ストレス解消・心身のリフレッシュにも効果的です。

### 腰



- ・仰向けになり、手を横に広げましょう
- ・片膝を上げ、ゆっくり反対方向へ倒していきましょう
- ・肩が床から離れないように腰を捻ります

### 肩 その2



- ・手を組んで両手を上に上げます
- ・頭の後ろを通るようにゆっくりと横に引いていきましょう

### お尻



- ・両手で片膝を抱え、膝が胸につくように引きつけます



- 上記が難しい方は…
- ・膝を抱えるのが難しい方は膝の後ろに手を回し、引き寄せましょう

### 首



- ・手を床につけます
- ・首を横に傾けましょう
- ・元の位置に戻したら反対側に傾けます
- ・ゆっくりと回しましょう

### アキレス腱



- ・片膝を立て、立てた足のつま先が膝から前にならないように自分の方へ引き寄せます
- ・踵が床から離れないように立てた方の足に体重をかけます



- 上記が難しい方は…
- ・踵を押し出すようにつま先を自分の方へ向けます

### 深呼吸(3回)



- ・ゆっくり深く深呼吸しましょう
- ・鼻から吸って口から吐きましょう

### 肩 その1



- ・片手を前に出し、反対の手で肘から自分の方へ引き寄せます

# ◆トレーニング一覧表

		体幹-前	体幹-後	体幹-横	上半身	大腿	下腿
初級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		トランクカール	スパイン ヒップリフト	サイドベンド	壁 プッシュアップ	初級スクワット	シーテッド カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 前もも	 すね
		椅子ニーラスト	片足 バックアーチ	トランクツイスト	初級 ディップス	椅子 エクステンション	シーテッド トゥレイズ
中級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		クランチ	両手上スパイン ヒップリフト	ツイスティング ニーアップ	膝つき プッシュアップ	中級スクワット	カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 外もも	 すね
		ニーラスト	クロスバック アーチ	中級サイド ヒップリフト	中級 ディップス	アブダクション	トゥレイズ
上級	1	 お腹	 背中	 横腹	 胸	 もも	 ふくらはぎ
		レッグレイズ	片足スパイン ヒップリフト	ツイスティング シットアップ	プッシュアップ	フロントランジ	シングル カーフレイズ
	2	 お腹	 背中	 横腹	 二の腕	 内もも	 すね
		ヒップレイズ	スワン	上級サイド ヒップリフト	上級ディップス	アダクション	かかと歩き (2m=1回)

出典：今日から始める！いきいき健幸生活（岡山スポーツ会館発行）

教材No. D-31

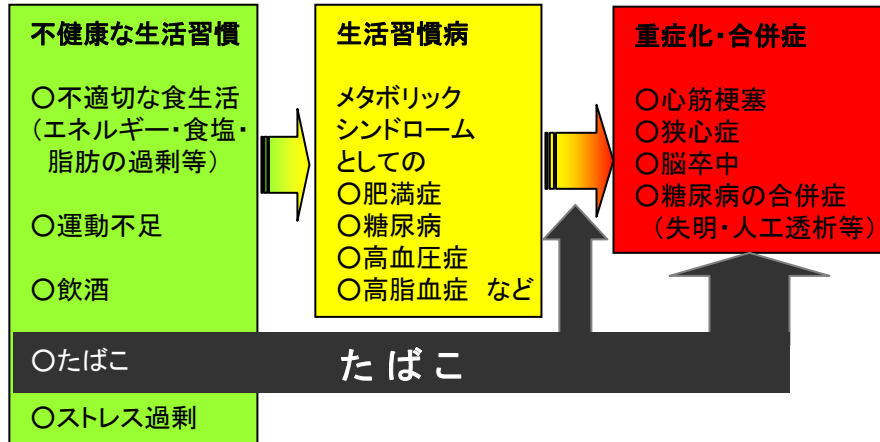
**【教材のねらい】**

・自分のレベルにあったトレーニングを理解し、どこの部位に作用しているかを知ることができる。

たばこ

喫煙はがんだけでなく脳卒中、心筋梗塞、慢性気管支炎、肺気腫など様々な病気の危険因子となります

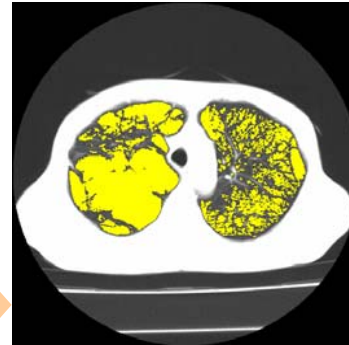
○喫煙により、脳卒中や虚血性心疾患のリスクが上昇します



○喫煙者にしよびよるたばこ病COPD(慢性閉塞性肺疾患)

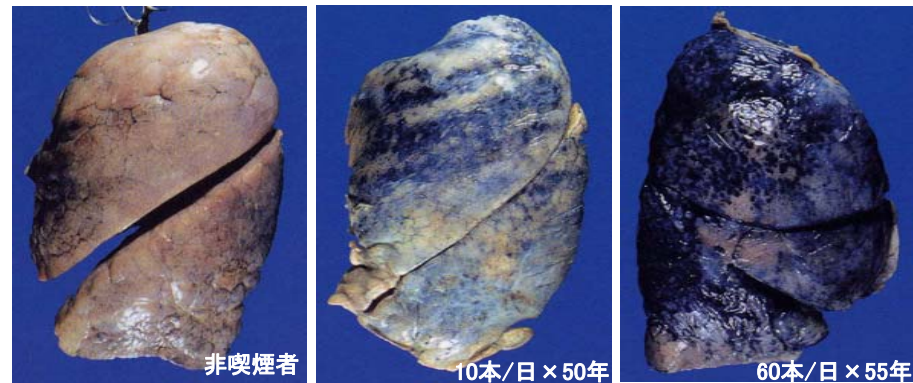
COPD(慢性閉塞性肺疾患)とは・・・

慢性気管支炎・肺気腫など、肺への空気の流れが制約され、空気の出入りがうまくいなくなるために、せき、たん、息切れなどの軽症から始まり、重症になると呼吸困難を起こす病気の総称で、主に喫煙が原因で発症します



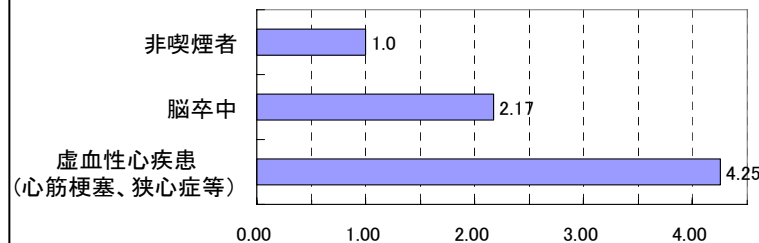
肺気腫患者の胸部CT画像  
黄色部分で肺の機能低下が起きています

## 非喫煙者と喫煙者の肺の違い



## 循環器病による死亡

非喫煙者を1とした場合の喫煙者の死亡リスク(男性:21本以上/日)



## 禁煙したい方へ ~まず知っていただきたいこと~

- 喫煙は単なる嗜好や習慣ではなく、ニコチン依存症という「繰り返し治療が必要な慢性の病気」です。
- 自分1人で「がまん大会型」の禁煙をすることも可能ですが、一般に禁煙が長続きしなかったり、体重が極端に増加したりする場合があります。禁煙にあたっては効果が確認された禁煙のノウハウやニコチンパッチ、ニコチンガムなどの薬剤、医療従事者からのサポートを組み合わせる方が「楽に」「確実に」、そして「体重もあまり増加せずに」禁煙できます。
- 自分にあった禁煙方法について、まずは 21 に相談してみましょう。

### 【教材のねらい】

・喫煙習慣は動脈硬化のリスクの1つでもあり、行動療法的アプローチが有効である。本人の禁煙に対する意識を確認した上で、関心のない人は情報提供にとどめ、関心がある・禁煙したいと思う人に禁煙を支援する事が必要である。本資料で喫煙が健康に及ぼす影響および禁煙にあたっての留意点を学び、実際の禁煙支援につなげることができる。

### 【資料の使い方】

本資料の活用その他、さらに保健指導実施者は禁煙を希望する人に対しより効果的な禁煙支援が行えるよう、厚生労働省において最新の科学的知見を踏まえて策定された「禁煙支援マニュアル」を活用し、「喫煙と健康」に関する健康教育を行うために必要な基礎知識や、実施方法、留意事項等について学習する。

また本資料中に、各保険者における禁煙支援が可能な保健指導者の連絡先を記入し使用する。



## たばこの害を知っていますか？

あなたはどれだけたばこの害を知っていますか？

下記の項目について、知っていたら○、知らなかったら×を右の記入欄につけてみましょう。

- |    |   |                          |
|----|---|--------------------------|
| 1  | たばこ煙には200種類以上の有害物質が含まれている。                                  | <input type="checkbox"/> |
| 2  | たばこ煙の主な有害物質は、発がん物質、ニコチン、一酸化炭素、繊毛障害性化学物質である。                 | <input type="checkbox"/> |
| 3  | たばこは肺がんの主な原因である（男性では70%）。                                   | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 喫煙は肺がんのほか、口腔がん、喉頭がん、食道がん、胃がん、肝臓がん、すい臓がん、膀胱がん、子宮頸がんなどの原因である。 | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 未成年者の喫煙は成人以上に害が大きい。   | <input type="checkbox"/> |
| 6  | たばこ煙は気管支喘息の誘因になる。   | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 喫煙者は慢性気管支炎や肺気腫にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 喫煙者は心筋梗塞などの心臓病にかかりやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 喫煙者は脳卒中にかかりやすい。   | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 喫煙者は胃潰瘍にかかりやすく、再発しやすい。                                      | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 喫煙妊婦では低体重児が生まれやすく、妊娠の異常が起こりやすい。                             | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 喫煙は歯周病の原因である。   | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 喫煙者はアルツハイマー病や認知症にかかりやすい。                                    | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 喫煙者は皮膚の老化が非喫煙者より早く進行する。                                     | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 喫煙者の平均寿命は非喫煙者より約3年短い。                                       | <input type="checkbox"/> |
| 16 | 副流煙（たばこの先端から立ちこめる煙）の方が主流煙（喫煙者が口から吸い込む煙）より有害性が高い。            | <input type="checkbox"/> |
| 17 | 受動喫煙でも肺がんにかかることがある。   | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 両親（特に母親）の喫煙は新生児、幼児の肺炎やその他の呼吸器疾患の原因になる。                      | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 喫煙の依存性はニコチンによる。   | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 禁煙すると時間が経つにつれ、危険性が低下する。                                     | <input type="checkbox"/> |

○が15個以上 : よくご存知です、たばこは吸わないようにしましょう

○が8-14個 : もう少し学習しましょう -213-

○が7個以下 : しっかり覚えましょう

**【教材のねらい】**

・たばこの害についての本人の理解度を確認し、禁煙支援のアセスメントの際に活用する。

**【資料の使い方】**

・禁煙支援を始める前に本人から記入してもらう。



# 齒科

## ご存じですか？

—『歯周病』は糖尿病の第6番目の合併症と  
言われています—

『歯周病』は腎症、網膜症、神経障害、大血管障害、小血管障害に次ぐ、  
第6番目の慢性合併症とも言われています。

国内外の調査から、糖尿病の人はそうでない人と比べて、  
『歯周病』に罹っている率が高く、しかも、重症化しやすいこと  
むし歯も多く、残っている歯の数が少ないこと がわかっています。

### 糖尿病があると・・・



### 血糖値のコントロールと歯の健康

糖尿病治療の基本は適切な「食事」と「運動」です。

しかし、歯周病が進んで歯を失ってしまうと、あまり噛まなくて良い、柔らかな食品に偏りがちになります。こうした、柔らかな食品にはブドウ糖やショ糖などの吸収の早い糖質が多く含まれるものが多い、血糖値を急激に上げる危険があります。

よく噛んで食事をすると、ゆっくりと食事することになり、食べ過ぎを防止し、少ない量でも満足感が得られるようになります。

さらに、噛みごたえのある食品は食物繊維の量が多く、脂質や糖質の量は少なめであり、食物繊維は食品中の脂肪や糖質の吸収をゆっくりにします。

また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。



このため、

糖尿病の人は、歯周病の予防・管理に人一倍の注意が必要です。  
もちろん、きちんとした血糖コントロールも不可欠です。

**こんな症状があったら要注意**

- 歯みがきの時に歯ぐきから血がでることがある
- 歯ぐきが腫れることがある
- 歯と歯の間にもものがはさまる
- 口臭が強いと言われたことがある
- 歯が浮いた感じがする
- 歯がぐらぐらする

☆日頃から、ご自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣をつけましょう☆

**【歯周病予防のための2大ポイント】**

- ①歯ブラシとデンタルフロス・歯間ブラシを使って、きちんと歯垢(デンタルプラーク)を落とす(セルフケア)
- ②定期的に歯科医院でチェックを受け、必要なら歯石除去や汚れ除去してもらう(プロフェッショナルケア)

★ 歯周病などの歯科治療・管理にあたっての留意事項★

- 歯周病の治療・管理を効果的にしていくためには、歯科的な対応だけでなく、血糖値のコントロールが欠かせません
- また、歯周治療のための小手術や、抜歯などを行う際に、一時的に血糖値のコントロールが悪くなる場合もあります
- このため、糖尿病の治療をしている医師と歯科医師の連携が不可欠になります。
- 歯科を受診する際には、「血糖値が高いと言われている」、「糖尿病の治療を受けている」旨、忘れずに伝えましょう

**【教材のねらい】**

・ 糖尿病により、歯周病が発症・増悪しやすいことを理解し、歯周病の自覚症状がないかどうかを自分で確認する。その上で、歯周病予防にはセルフケアとプロフェッショナルケアが不可欠であることを理解する。

**【資料の使い方】**

・ HbA1c 5.5% (空腹時血糖110mg/dl) 以上の者を中心に、必要に応じて説明する。

・ 必要に応じて「No. D-35 (肥満と咀嚼の関係)」、「D-37 (歯の健康)」についても、説明する。

# あなたは何回嚙(か)んでいますか？ —しっかり嚙んで食べることは 今すぐできる『肥満予防法』\*です—

## しっかり嚙んで食べると・・・

早食いを防止し、満腹感が得られやすくなるため、食べ過ぎ・ドカ食いを防止します

よく嚙むことで視床下部からホルモン(神経ヒスタミン)が分泌され、食欲を抑制します

よく嚙むことで交感神経が刺激され、代謝が活発になって消費カロリーが増加します

ゆっくり、よく味わうことになり、うす味、少量でも十分な満足感が得られます

## 肥満の解消・予防

### ★ 実践のためのヒント★

- 食べ物を一口入れたら、箸を置いて、いつもより5回多く嚙むようにしましょう。目標は一口30回嚙むことです。
- カレンダーや日記に食事毎に「しっかり嚙んで食べられたら◎印」を付け、少しずつ◎印を増やすように努力するのも良い方法です。

**野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり嚙むためには自分の歯を健康に保つことが重要です**

**歯の数と食べられるものの関係**

18～28 歯: 群ダコ, イカの刺身, スルメイカ

6～17 歯: フランスパン, 豚肉(薄切り), かまぼこ, たくあん

0～5 歯: せんべい, うどん, きんぴらごぼう, ナスの煮付け, バナナ, れんこん, 堅焼きせんべい, おこわ

(新庄ら 1985～86年)

\*食事をよく嚙んで減量につなげる方法は「肥満症治療ガイドライン 2006」の中でも、「咀嚼法」として位置づけられています。



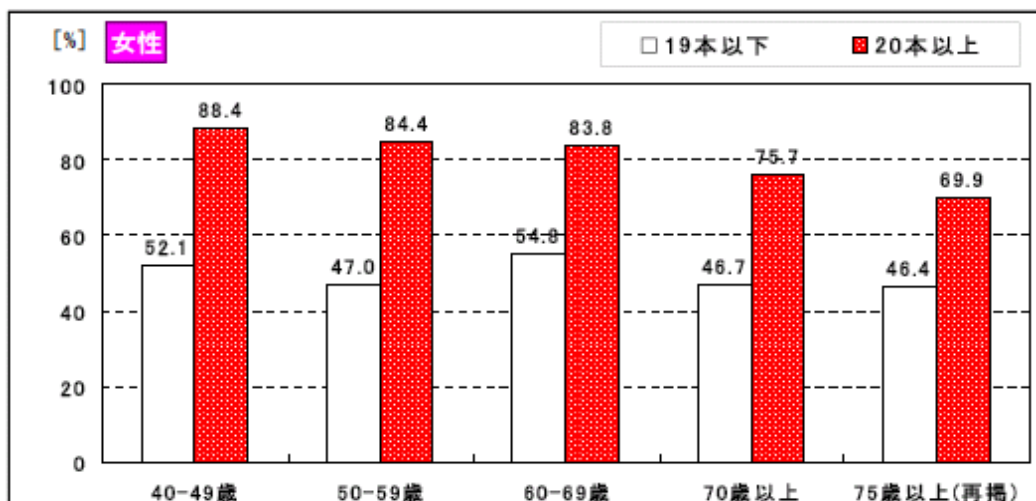
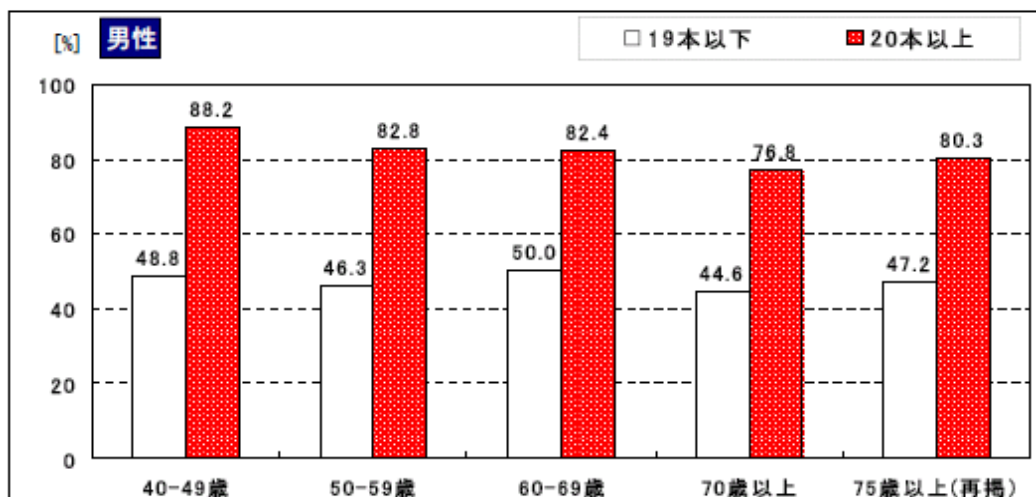
厚生労働省が実施した国民健康・栄養調査においても、『40 歳以上において、歯の本数が 20 本以上の者は 19 本以下の者に比べ、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合が高い。』との結果が出ています。



バランスの良い食事を、しっかり噛んで  
「肥満予防」、そして「メタボリックシンドロームの予防」  
につなげるためには『歯の健康』を保ち、  
いつまでも自分の歯でかめるようにすることが重要です。

歯の本数区分別、「何でもかんで食べることができる」

と回答した者の割合(40 歳以上)



**【教材のねらい】**

・肥満を招きやすい食習慣として、「早食い」があることを認識し、しっかりと噛んで食べる習慣を身につける事が肥満予防に繋がることを理解する。併せて、きちんと噛むために自分の歯を保つことの重要性を理解する。

**【資料の使い方】**

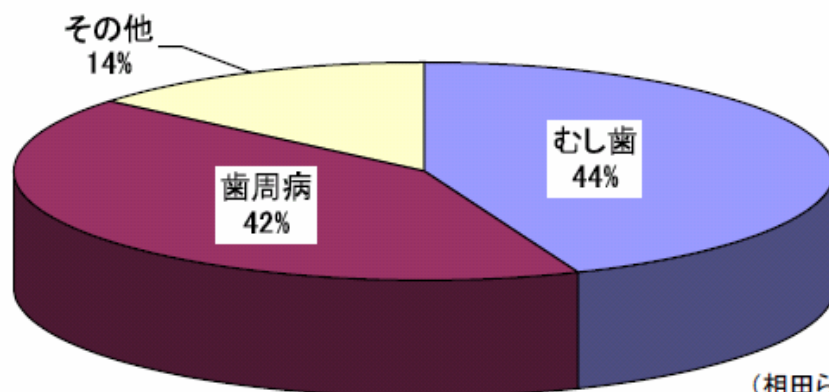
- ・ BMI 25以上を中心に、問診において「早食い・ドカ食い・ながら食が多い」に「はい」と回答した者に対して説明する。
- ・ 必要に応じて「D-37(歯の健康)」についても説明する。

## 歯の健康とメタボリックシンドローム

- 国内外の疫学調査から、糖尿病(高血糖)や肥満のある人には歯周病が多く、しかも、重症化しやすいことがわかっています。
- その一方で、様々な研究から、自分の歯でしっかり噛んでゆっくりと食事をするのが肥満の予防に繋がることが明らかになっています。また、近年、糖尿病患者に対し歯周病の治療・管理を行うことにより、血糖コントロールが改善したとの報告がなされており、糖尿病(高血糖)と歯周病の間には双方向の関係があるのではないかと注目を集めています。
- 何よりも、メタボリックシンドロームの要件である、肥満(内臓脂肪の蓄積)、高血糖、高脂血、高血圧のすべてに深く関連しているのが食生活であり、バランスの取れた適切な食事を摂るためには、歯の健康が欠かせません。
- 生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防を進めるための**基本は「バランスの取れた適切な食生活」であり、それを支える入り口・土台とも言えるのが「歯の健康」**なのです。

## 歯を失う原因の約9割がむし歯と歯周病です

歯を失う原因



- 成人期のむし歯と歯周病は適切な手入れ(セルフケアとプロフェッショナルケア)で確実に予防ができます
- 一生自分の歯で美味しく食べるために、むし歯と歯周病をしっかり予防しましょう



## あなたの歯の健康を保つための セルフケアとプロフェッショナルケア

### 【セルフケア】

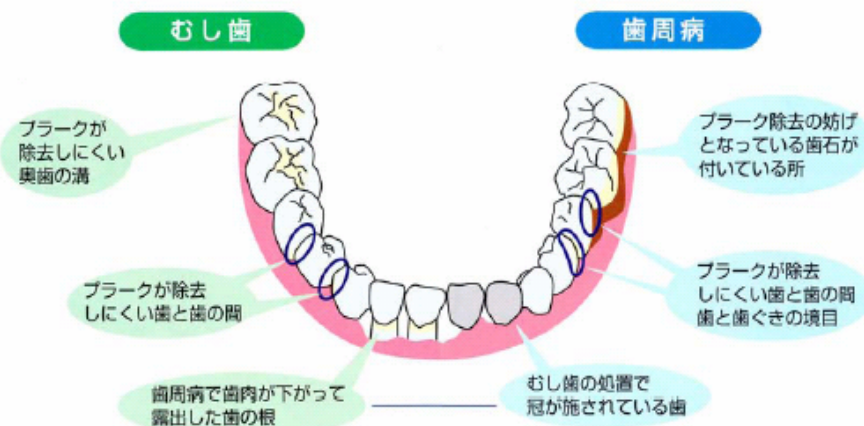
- むし歯と歯周病の直接の原因は歯垢（プラーク：歯のまわりにつく白いカスで、細菌のかたまり）です。
- 予防の第一歩は、毎日の歯みがきで、きちんと歯垢（プラーク）を取り除くことです。

#### 正しい歯みがきのチェックポイント

- ☑ 歯と歯ぐきの境目に歯ブラシの毛先をあてている
- ☑ 歯ブラシを軽い力で小さく動かしている
- ☑ 磨き残しのないよう、奥歯から順番を決めて磨いている
- ☑ フッ素入り歯みがき剤を使っている
- ☑ デンタルフロスや歯間ブラシを使って歯と歯のすき間もきれいにしている

- 磨き残しはないか、歯ぐきに赤く腫れている場所はないか、歯みがき後に鏡でチェックする習慣をつけましょう（下図参照）。
- むし歯と歯周病を予防するためには、バランスのとれた規則正しい食事也很重要です。特に、間食や糖分を含んだ飲み物をだらだらと摂ることはプラークを作りやすくします。
- 喫煙は歯周病の発症・進行を早めます。禁煙・減煙に努力しましょう。

#### むし歯と歯周病には、なりやすい場所があります。



むし歯と歯周病は相互に  
悪影響を及ぼします。

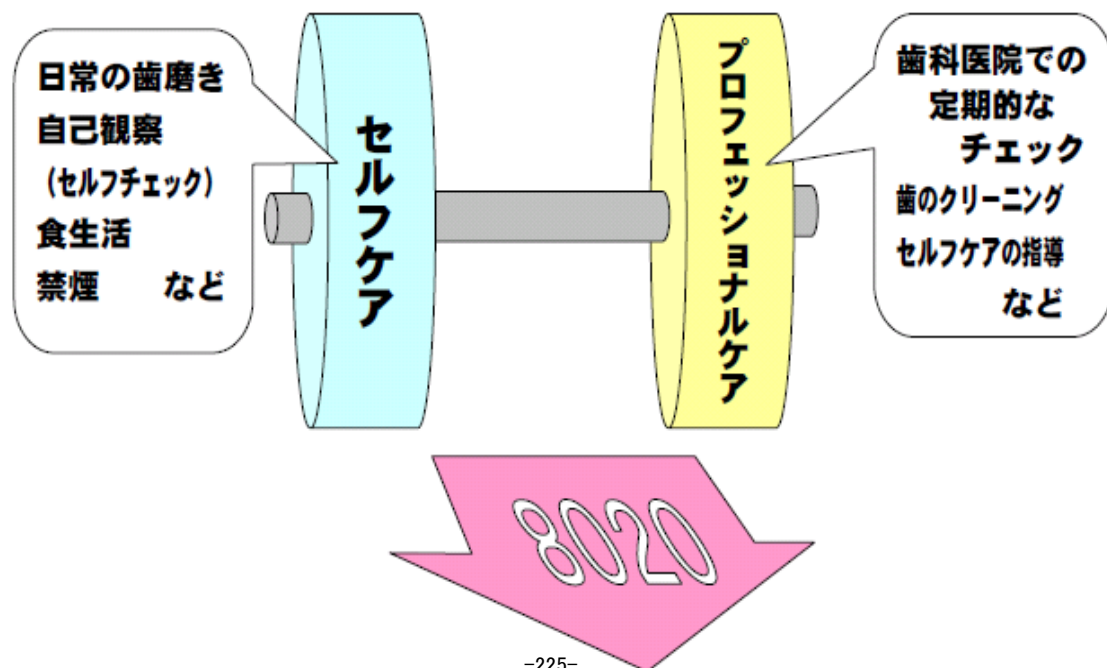
## 【プロフェッショナルケア】

- 歯垢（プラーク）が唾液のなかのカルシウム分で少しずつ固まったものが歯石です。歯石は細菌の住みかとなりやすく、歯ぐきを刺激して炎症を悪化させます。
- 歯石は歯ブラシでは落とせません。3カ月～1年に1回（ご本人の状態により異なります）、定期的に歯科医院で歯石を取ってもらう必要があります。
- 痛みや腫れなどの自覚症状が出た時に受診するのではなく、定期的に歯科医師や歯科衛生士によるチェックを受け、必要に応じてセルフケアの指導や歯のクリーニング（プロフェッショナルケア）を受けることが8020（ハチマル・ニイマル）<sup>\*</sup>を達成するための近道です。

※ 8020（ハチマル・ニイマル）運動

20歯以上の自分の歯を保っていれば、ほぼ何を食べるにも困らないことから、80歳になっても20歯以上の自分の歯を保ち、生涯にわたり自分の歯で美味しく食べられるようにしようという運動

- セルフケアとプロフェッショナルケアは『車の両輪』、どちらが欠けても歯の健康を保つことは難しくなります



## ☑ 歯周病予防のためのセルフチェックリスト ☑

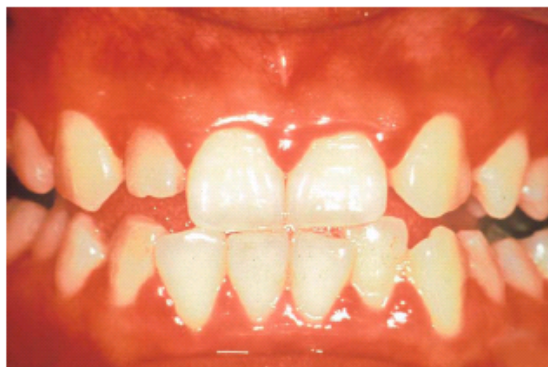
歯周病は、自分で気付かないうちに進行し、自覚症状が出たときにはかなり重症になってしまっていることが多い病気です。**セルフチェック**で早めの対応を！

- |                  |  |
|------------------|--|
| ◇タバコをすう          | <input type="checkbox"/> 歯みがきの時に歯ぐきから血が出ることもある |
| ◇柔らかい食べ物や甘い物が好き  | <input type="checkbox"/> 歯ぐきが腫れることがある          |
| ◇歯石を取ってもらったことがない | <input type="checkbox"/> 歯と歯の間にもものはさまる         |
| ◇歯並びがわるい         | <input type="checkbox"/> 口臭が強いと言われたことがある       |
| ◇口を開けて眠るクセがある    | <input type="checkbox"/> 歯が浮いた感じがする            |
| ◇太っている           | <input type="checkbox"/> 歯がぐらぐらする              |

**週に一度は、ご自分の歯と歯ぐきを鏡でチェックする習慣を！！**

◇にチェックが付いた人：歯周病に罹るリスクの高い人です。日頃のお口の手入れに十分注意しましょう。

にチェックが付いた人：歯周病に罹っている可能性が高い人です。早めに歯科を受診して検査されることをお勧めします。



初期の歯周病(歯肉炎)

- ・ 歯と歯の間の三角の部分が丸みを帯びている
- ・ 赤く腫れぼったい感じがする
- ・ さわると血が出る、痛くないのに血が出る



進行した歯周病(歯周炎)

- ・ 歯肉が下がって歯の根が見えてくる(歯が長くなったように見える)
- ・ 歯がグラグラする
- ・ 膿が出る
- ・ 口臭がある



## 喫煙と歯周病

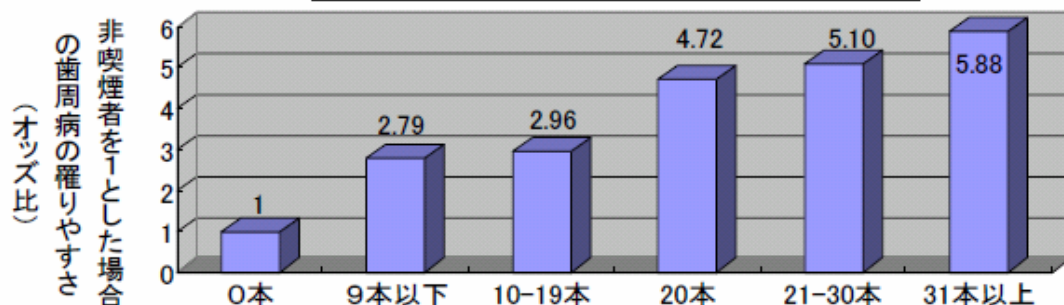
喫煙が、がん・心疾患・脳血管疾患・高血圧などの生活習慣病と深く関連していることは、良く知られていることです。

喫煙は歯周病にも大きな関係があり、喫煙本数が増えるほど、進行した歯周病に罹りやすくなっていくことがわかっています。(下図では、1日に31本以上たばこを吸う人は吸わない人の5.88倍も歯周病に罹りやすいことを示しています)

### あなたと周りの方の健康と

健康な歯・歯ぐきを守るためにも禁煙に取り組みましょう。

1日あたり喫煙本数と歯周病の関係



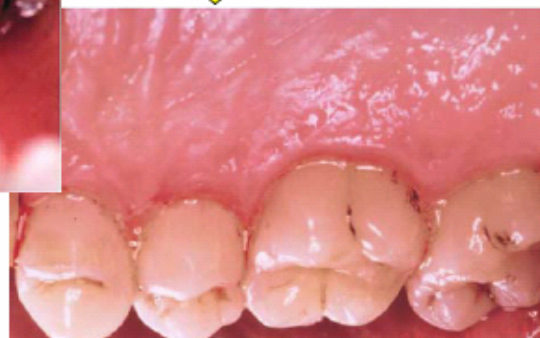
1日あたり喫煙本数

(NHANES III: Tomaer & Asma, 2000)



1日20本30年間喫煙した人の口のなか

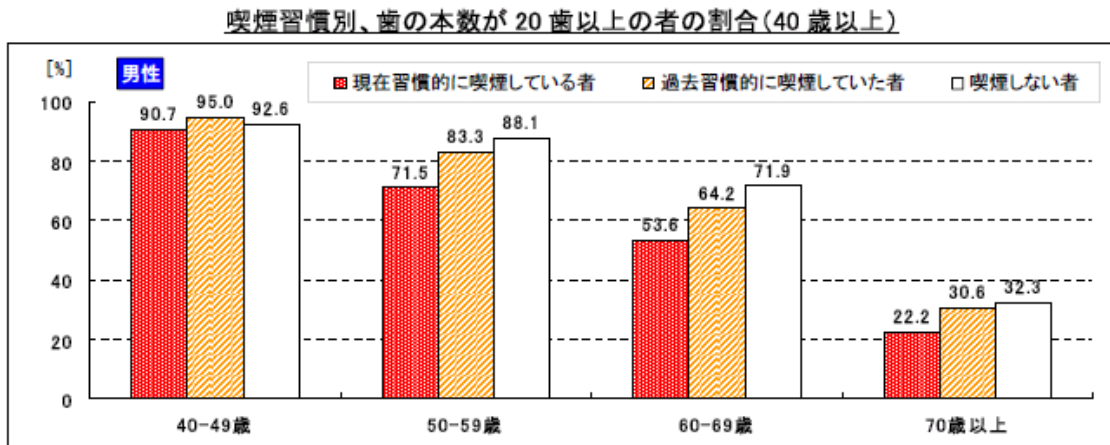
禁煙して、定期的に歯のクリーニングを受けながら10年経過すると……



喫煙は歯周病を悪化させるだけでなく、歯ぐきの色を黒くさせて見た目を悪くしたり、口臭の原因にもなります。さらには口腔がん(歯ぐきや舌にできるがん)の原因にもなります

## 参考

厚生労働省が実施した平成 16 年国民健康・栄養調査においても、40 歳以上の男性で、現在習慣的に喫煙者は喫煙しない人に比べ、歯の本数が 20 本以上の人の割合が低いという結果が出ています。



## 教材No. D-36 ①～④

### 【教材のねらい】

- ・ 歯の健康とメタボリックシンドロームの関連および歯の健康を保つために必要な基本的知識(歯周病の基礎知識、セルフチェック・セルフケアの重要性)について理解する。

### 【資料の使い方】

- ・ 問診、健診の結果および保健指導の過程で、歯の健康の保持・増進について指導が必要と認めた対象者に対し説明する。(特に、高血糖、肥満、喫煙の有所見者を中心に)

## モニタリング

### 身体状況

○体重と腹囲の変化記録

(参考資料)

・腹囲(おなか周り)を測定してみましょう

### 食生活

○食事ダイアリー

### 生活活動・運動

○( )月の1日の歩数及び体重の記録

○運動することに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

○運動に対する自信度を自己評価してみましょう

○関心度確認表



**【教材のねらい】**

・体重と腹囲の変化を記録し、自分の値の変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

**【資料の使い方】**

・現在の体重、腹囲を記録し、自分の体の変化を記録してもらう。  
・体重、腹囲は同じ時刻に測定することや、腹囲の測定方法なども説明する。



◆ 腹囲(おなか周り)を測定してみましょう。

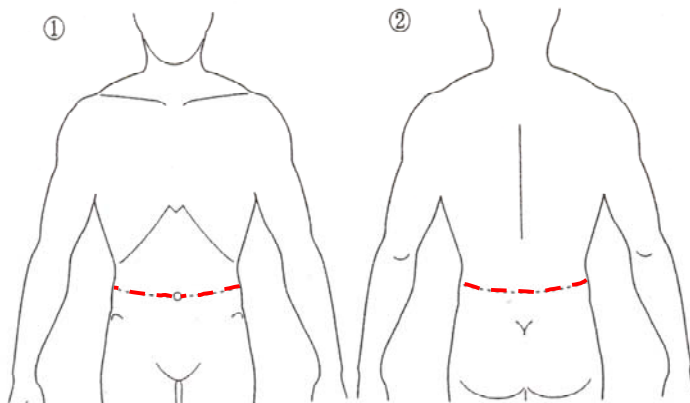
<腹囲の計測>

- 腹囲は、力を抜いて立った状態で**へその高さ**で測定してください。  
(測られる方は、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げ、おなかに力が入らないようにしてください。)
- 測定者は、測られる方の正面に立ち、巻き尺を**腹部に直接**あててください。  
(洗濯ばさみ等で服を巻きあげると良いです。)
- 巻尺が水平にきちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸で**息をはいた終わりに**、目盛りを読み取ってください。
- なお、できるだけ飲食後2時間経過した後に測定をしてください。

※正確な計測を行うため、下着などは着用せずに、**直接腹部を計測してください。**

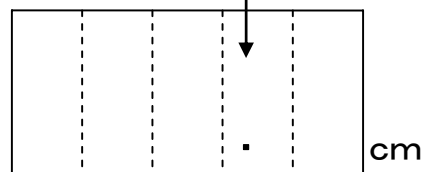
手 順

- ① 軽く両腕をあげてもらい、へその高さに巻尺をあてる。
- ② 巻き尺が水平に巻かれているか確認する。
- ③ 測定するときは、両腕を体の横に自然に下げてもらい、普通の呼吸で息をはいた終わりに目盛りを読み取る。



★ 腹囲の結果

(0.5cm まで読み取ってください)



( 月 日 午前 午後 時に測定)

氏名		性別	1. 男	2. 女	年齢	満	歳
----	--	----	------	------	----	---	---

## 教材No. D-37の参考資料

### 【教材のねらい】

- ・腹囲の正確な計測方法について知ることができる。

### 【資料の使い方】

- ・測定者は本資料の手順に沿った正確な計測方法については事前にマスターしておくこと。
- ・へその位置が下に移動しているときは、肋骨の下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定すること。
- ・巻き尺は、合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないものを選択することが望ましい。

# 食事ダイアリー

(食生活ダイアリーの記入のしかた)

野菜料理、油料理、菓子、清涼飲料水、アルコールについて、食べたものとその量をその日のうちに記入しましょう。

	月	日	月	日	月	日	月	日	月	日
	料理名	量	料理名	量	料理名	量	料理名	量	料理名	量
野菜料理										
油料理 揚げ物 炒め物 など										
菓子										
清涼飲料水										
アルコール										

**【教材のねらい】**

- ・食事で見直す目標に掲げた事項と照らし、食生活を振り返る機会にする。

**【資料の使い方】**

- ・食事で見直す目標に掲げた事項を中心に、食べたものと量を記録してもらう。

( )月の一日の歩数及び体重の記録

D-39

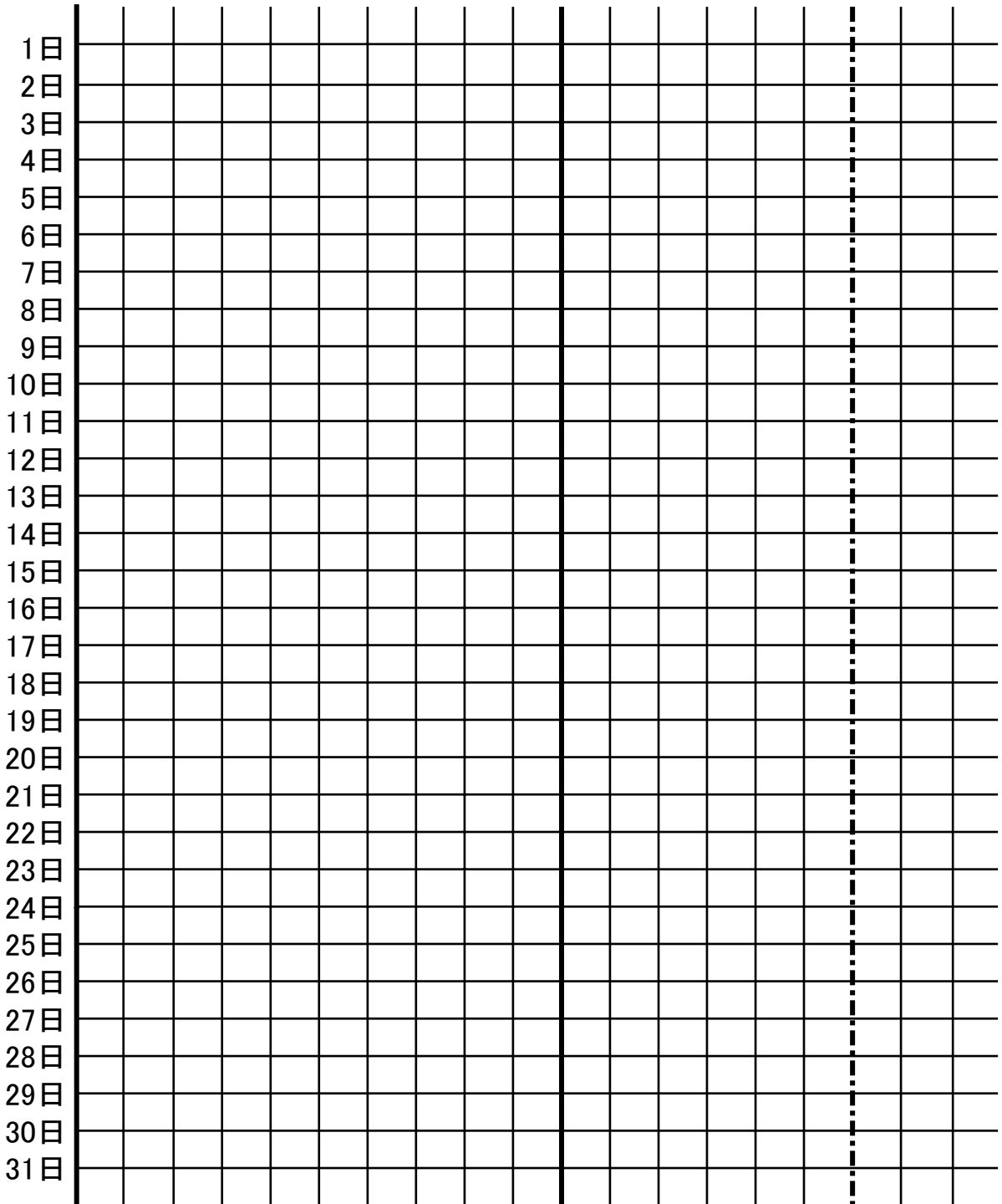
氏名( )

一日の歩数(単位千歩)

○印で記入してください。

1万歩  
||

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 20 30



( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( ) ( )

体重(kg)

-237- ↑  
現在の体重

注: 体重のカッコ内は各自の目標にあわせて0.5kgか1kgきざみで記入してください。

×印で記入してください

【教材のねらい】

・歩数と体重の変化を記録し、自分の体重変動を見て生活習慣を振り返る機会にする。

# ◆運動をすることに伴い負担をどのくらい感じているか自己評価してみましょう

0～5点で記録しましょう

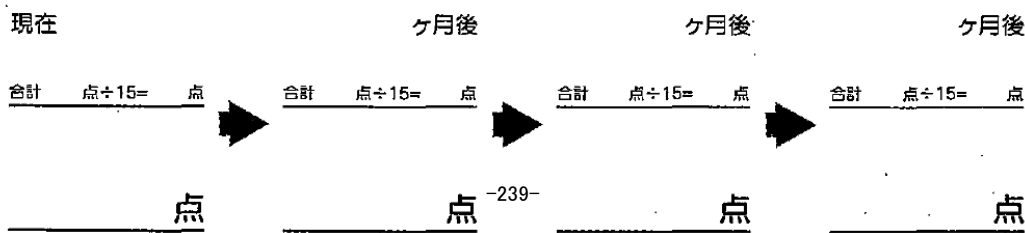
0 1 2 3 4 5

負担評価

全くそう  
思わない非常に  
そう思う

	例	現在	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
①運動するのが面倒くさい	3				
②つまらない	0				
③気力がない	2				
④苦しい	3				
⑤運動は苦手だ	2				
⑥運動は体に悪い気がする	0				
⑦怪我をしそうで心配だ	1				
⑧仕事や家事で十分だ	4				
⑨汗をかくのがいやだ	0				
⑩体を動かすのが嫌い	2				
⑪体が重い	3				
⑫体が痛い	2				
⑬体が疲れる	3				
⑭時間がない	4				
⑮仲間がいない	2				
合計	31				

## 負担度



**【教材のねらい】**

・運動を実施することに伴う自己負担感を定期的に評価することにより、運動を継続することで変化する自己負担感の変化についてモニタリングする。

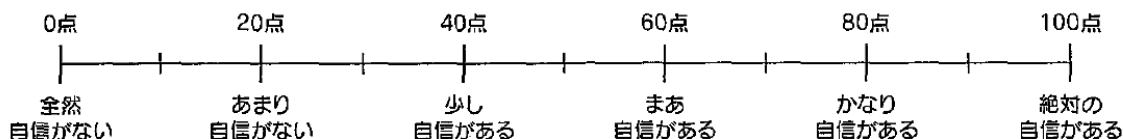
**【資料の使い方】**

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。



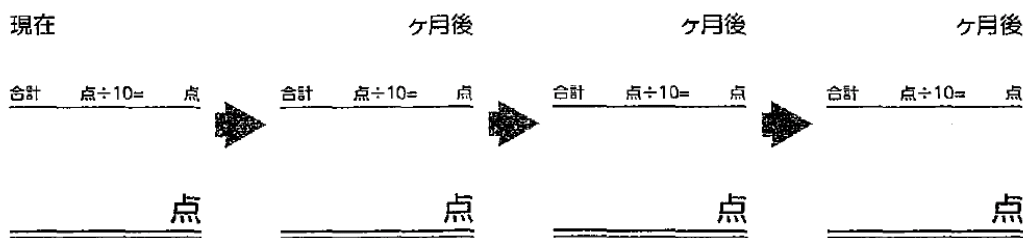
# ◆運動に対する自信度を自己評価してみましょう

あなたは、次のように運動をすることにどれくらい自信がありますか。「全然自信がない」を0点とし、100点を「絶対の自信がある」とした以下のような尺度で、あなたは何点くらいの自信がありますか。



	例	現在	ヶ月後	ヶ月後	ヶ月後
①疲労をためずに運動する	40				
②楽しく運動ができる	60				
③無理なく運動する	60				
④日常生活の一部として運動する	30				
⑤これからも運動を続ける	50				
⑥時間がないという時でも運動する	0				
⑦雨が降っている日でも運動する	20				
⑧気分がすぐれないときでも運動する	10				
⑨家族や友人に運動を勧める	50				
⑩家族や友人に運動の良さや運動の仕方を教えてあげる	20				
合計	360				

## 自信度



**【教材のねらい】**

・運動に対する自信度を自己評価することにより、運動を継続することで変化する自信度の変化についてモニタリングする。

**【資料の使い方】**

・本人に定期的に回答してもらい、運動に関する支援計画に活用する。

お名前 \_\_\_\_\_

各カリキュラム終了時、所感に○をつけてください。

	所 感			
	積極的に参加	自主的に参加	言われて参加	気が進まない が参加
参加に関して				
食事の話・ 実習	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
食事習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
運動の話・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
運動習慣	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う
歯科の講義・ 実技	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
結果説明・生活 習慣病の話	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
検査結果を 聞いて感じたこ と	健 康 になる 努力をしようと思 う	健 康 になる 努力が必要と思 う	健 康 になる 努力は必要だと思 うが実行は難 しい	今のままでいいと思 う
全体	大変ためになっ た	ためになっ た	わからなかつ た	全くわからなかつ た
今日の教室に 参加して感じた こと	今日から変えよ うと思う	明日から変え ようと思う	変えたいと思 うが難しい	今までのままでい いと思う

**【教材のねらい】**

・保健指導対象者の関心度を確認することにより、保健指導実施者が行った指導の効果を評価するために使用する。

**【資料の使い方】**

・保健指導終了後に保健指導対象者より記入しててもらう。