

栄養やまぐち

(公社)山口県栄養士会

〒753-0814 山口市吉敷下東3丁目1番1号
山口県総合保健会館4F
TEL:083-932-8015 FAX:083-902-7156
ホームページアドレス: <http://www.yama-ei.com>

特別寄稿

健康寿命延伸のための快眠～睡眠と生活習慣病～

霧ヶ丘つだ病院（日本睡眠学会評議員、認定検査技師） 森槌 康貴



平均寿命が延び続けている中、いつまでも健康的な生活を長く送りたいと誰でも願っています。そのような中、最近の考え方は平均寿命を単に延ばすだけでなく、健康で自立した生活を送ることが出来る『健康寿命』を平均寿命以上に延ばすことが重要とされています。

平成22年のデータでは平均寿命（男性79.55歳、女性86.30歳）と健康寿命（男性70.42歳、女性73.62歳）の差である「不健康な期間」は、男性9.13年、女性12.68年となっています⁽¹⁾⁽²⁾。この差を減らすことが個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減にも期待できるとして国策にもなっています。

健康寿命を延ばすためには、生活習慣病を予防することが重要です。睡眠（休養）は、食事や運動と並んで生活習慣の三大要素といわれています。質の良い適正な睡眠は、健康増進（心や身体の疲労回復など）や発病予防（免疫力の向上など）を促す生活習慣病の一次予防において重要です。

24時間活動可能な現代社会において、我が国は成人の4人に1人が何かしら睡眠に問題を抱えていると言われており国民病になっています。

【睡眠不足による健康問題】

- 睡眠時間が6時間以下の人は、7～8時間の人と比べて死亡率が2.4倍高くなるとの報告が有ります⁽³⁾。
- 肥満：睡眠不足が続くと食欲を増進させるホルモン「グレリン」が増え、食欲を抑える「レプチン」が減ることによる食べ過ぎから肥満に繋がります。
- 糖尿病：睡眠不足はインスリンの働きを悪くして、血糖値が下がりにくくなり糖尿病を悪化させます。
- 高血圧：睡眠不足は交感神経優位な状態が長く続くため、血圧が下がりにくくなります。
- うつ病：慢性的な睡眠不足は、強い不眠へ移行し、最終的に抑うつへ至ると言われています。
- がん：睡眠不足により免疫力が減るため、がんの増殖を抑制ができなくなる。
- 睡眠時無呼吸症候群：睡眠中のいびき、無呼吸により身体の酸素不足、脳の覚醒により熟睡ができず疲れがとれなくなります。さらに上記の疾患や心筋梗塞や脳梗塞、認知症などを合併しやすくなります。

その他にも多くの疾患が睡眠不足や質の悪い睡眠との関連が指摘されており、睡眠時間の確保や眠りの質を高める『快眠』に心がける必要があります。

【快眠のための生活習慣のポイント】

- 規則正しい生活：1日3食、寝る時間を一定にすることで体内リズムを整える。
- 朝、目覚めたら外の光を浴びて体内時計を整える。：視交叉上核に光が届いて14～16時間後に眠りを誘うホルモン「メラトニン」が分泌されて、自然に眠くなります。
- 運動や入浴は就寝2～3時間前までがベスト：寝る直前の強い運動や熱めの入浴は寝付きにくくします。
- 就寝前は、コーヒーなどのカフェイン飲料は避ける：カフェインの覚醒効果は約30分後に現れるため、寝付きに問題はありませんが、眠りを浅くする原因になります。
- 就寝前は、PC、スマホなどを長時間見ない：青色LED光は覚醒度を上げます。
- 睡眠薬代替りのアルコールは避ける：寝つきは良くなりますが、アルコールの代謝産物により中途覚醒が増加します。
- 就寝前の喫煙を避ける：煙草に含まれるニコチンには覚醒作用があるため、寝つきを悪くし、睡眠中のニコチン離脱症状により眠りが浅くなり、中途覚醒が多くなります。
- 睡眠の病気を疑わせるいびきや無呼吸、足のむずむず感、睡眠中の異常行動があれば、睡眠専門病院へ相談する。

人生の3分の1は眠って過ごしています。平均寿命が延びる分、人生での合計睡眠時間も増えてきます。この睡眠をいかに快適なものにするかが、人生を豊かにするコツともいえるのではないのでしょうか。

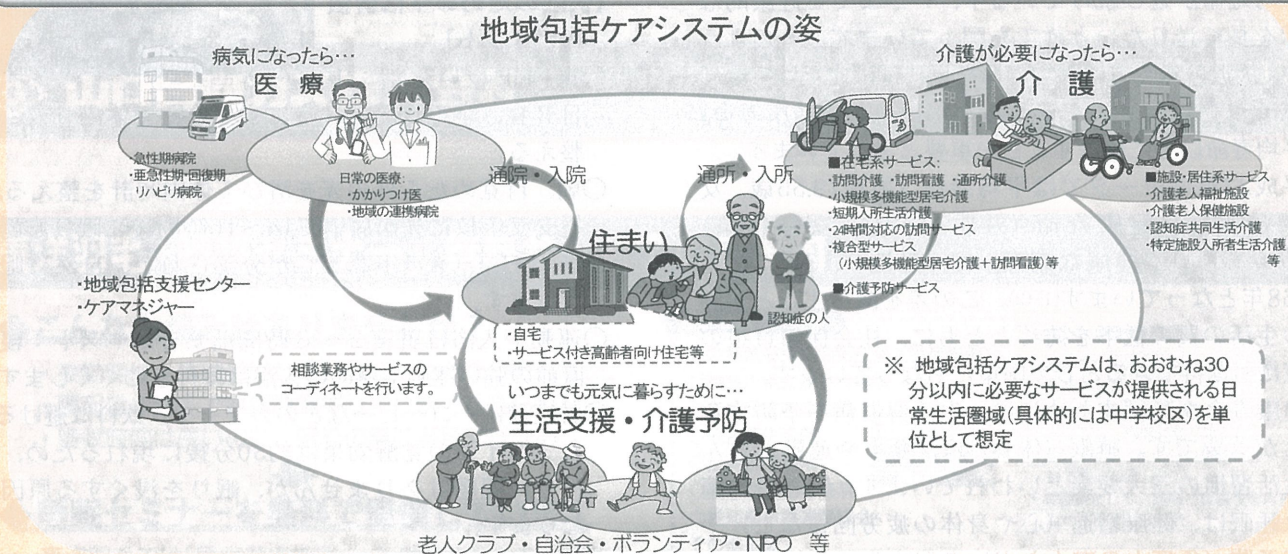
最も身近な生活習慣である睡眠を軽視することなく大事にしていきましょう。質の良い適正な睡眠は、将来の生活習慣病を予防し、よりよい明日を過ごすための糧になります。Good Sleep!! Good Life!!

- (1) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会・次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会
- (2) 健康日本21（第二次）の推進に関する参考資料
- (3) J Epidemiol.2004 jul;14(4):124-8

地域包括ケアシステムについて

- 団塊の世代が75歳以上となる2025年を目途に、重度な要介護状態となっても住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していきます。
- 今後、認知症高齢者の増加が見込まれることから、認知症高齢者の地域での生活を支えるためにも、地域包括ケアシステムの構築が重要です。
- 人口が横ばいで75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかだが人口は減少する町村部等、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。

地域包括ケアシステムは、保険者である市町村や都道府県が、地域の自主性や主体性に基づき、地域の特性に応じて作り上げていくことが必要です。



地域包括ケアシステムでの活動について

日本人の平均寿命は伸び続け、超高齢社会となっている現在では、厚生労働省は可能な限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるように、地域の包括的な支援・サービス体制を提唱し、市区町村が中心となり、施設から在宅へケアの場を移行しようとする「地域包括ケアシステム」を推奨するようになりました。地域包括ケアシステムは、地域の自主性や主体性に基づいて地域の特性に応じて作り上げていくことが望まれています。地域包括ケアシステム運用のカギとなるのが「地域ケア会議」です。地域ケア会議とは、さまざまな専門職が参加して、それぞれの立場から個別の事例を検討することで保健・医療・福祉サービスの適正化を図りながら、各々の事例がかかえている健康課題を話し合う会議です。

私が参加する会議には包括職員、ケアマネジャー、

地域活動専門部会 東野 秀子

介護事業者、民生委員、看護師、自治会長、福祉関係者、NPO、警察署員、消防団、その他、多職種の方々が参加しています。



そこでは、地域における課題を明らかにし、個別ケースであるか、又は地域の内容であるかを検討して課題の解決方法に向けてそれぞれが専門を生かし、気づいたことを指摘し、改善のために意見を出し合います。自助、互助、共助、公助を組み合わせる解決方法を考えていきます。最終的には地域包括ケアシステムによる地域住民の安心・安全と各個人のQOLの向上の実現へとつながるようにします。

現在、訪問栄養指導は訪問看護や訪問リハビリテーションほど周知されていないのが現状です。地域ケア会議などに参加することで少しでも多くの在宅での栄養管理の展開が広がってほしいと思っています。

研修報告

新人研修を終えて

下関市立市民病院 小川 真衣

この度の新人研修では他領域で活躍されておられる先輩栄養士の方々からのお話を聞くことができ、とても有意義なものとなりました。私はこの春大学を卒業し、急性期病院で働き始めて半年が経とうとしています。6月からは1病棟任され、患者様の栄養管理、栄養指導等行っていますが、思うようにいかず悩むことも多々あります。今回の先輩方からのお話は私にとって非常にためになるものばかりであり、今後すべきこと、目指すべきものが見えてきました。

施設などでは1人職場も多く、私と同じように悩んでいる時に、すぐに相談することができない方もおられます。今回の研修に参加させていただき、そのような方も気軽に悩みを共有でき、情報交換できました。今後も栄養士会を通じて、横のつながりを広げていけたらと思います。

今回の研修で学び得たことを生かし、さらにスキルアップして患者さまに信頼していただける管理栄養士を目指していきます。



食育SATシステムを用いた栄養指導研修会について

本会事業部委員 吉正 久美

食育SATシステムを習得することで、栄養指導の技術向上を図り、専門職としての資質向上につながることを目的として、株式会社いわさき様の協賛をいただき、「食育SATシステムを用いた栄養指導研修会」を開催しました。

今回は、事業で活用する際に、地域の皆さまが考えた献立の欠点を指摘するのではなく、より望ましい献立になるよう助言する手順で、「楽しく」「サッと」わかる栄養指導方法を体験しました。

今後、様々な場面で活用の可能性があることから、参加者の皆さんは、熱心に受講され、質問をするなど、意欲的に学ばれているのを感じました。

今回の研修会での体験が、今後の栄養指導の参考になることを期待しています。



活動報告

楽しい食育教室

～バランスのとれたお昼ごはんとおやつを作ろう～

山口地域専門部会長 尾上 隆子

山口地域専門部会の活動の一つとして、山口市内の小学生とその保護者を対象とした食育教室を、8月1日(月)山口県総合保健会館にて実施しました。夏休みはおやつを食べる機会が増える子どもたちと、毎日のお昼ごはんに頭を悩ます保護者のニーズに答えるため、親子一緒に学べるテーマにしました。

まず、共催したカルビー株式会社さんより、おやつの食べる時間や適量、お菓子の袋の表示の見方などを子どもたちにわかりやすく説明していただきました。実際に適量のおやつを計ってみたりクイズに答えたりと楽しく学ぶことができました。次に、調理実習では、野菜がたくさんとれるように、山口県栄養士会考案の減塩レシピを参考にし、サラダうどんを含む3品を作りました。参加者は小学3年生以上でしたが、比較的簡単な調理法も織り交ぜたことから親子で楽しく調理をすることができ、おいしく減塩食をいただくことができました。

今回の食育教室では、親子で参加したことから、日頃の食生活を振り返り、改善する意識につながったと思われます。今後も地域の皆様に食の大切さ、健康の大切さを伝える機会を計画し、活動を進めていきたいと思っています。



「食育スクールの様子」

周南市 ぶち元気がいいね！ フェスタに参加して

周南地域専門部会長 村嶋 美知子

私たち周南地域専門部会では、毎年各市で行われている健康まつりに参加し、市民が健康づくりについて考えるきっかけづくりの場となるような催しを計画しています。10月10日(祝)に周南市津田恒美メモリアルスタジアムで行われた「ぶち元気がいいね！フェスタ」では、日頃摂取している野菜量について考えてもらおうということで「あなたの野菜足りちよる？」ゲームを実施しました。実物の野菜を使って日頃食べている野菜の量を知り、1日に必要な野菜の量と比較してもらうことで、日頃の食事の内容を見直すきっかけとなるような内容としました。実物の野菜を量りに乗せていくことで、自分が思っている量が実際摂取できている野菜量と比較して少ないことに驚いていらっしゃる方や、量は摂取できているが緑黄色野菜の量が少ない方など、摂取している野菜の内容までチェックすることもできました。今年、周南スポーツフェスタと同時開催ということもあり、親子連れも多くみられ、子供から大人、親子で楽しみながら1日の野菜量について学ぶきっかけとなったと思います。今後も健康まつりに参加し、楽しみながら食事について学べるきっかけとなる場づくりを行いたいです。



新人さんこんにちは！

老人保健施設の管理栄養士として

老人保健施設ハートホーム山口 管理栄養士 **井ノ口 景子**



今年の3月に大学を卒業し、現在は山口市にあるハートホーム山口 老人保健施設で管理栄養士として働いています。職場では施設に入所されている約60名の栄養ケアマネジメント業務を主に、法人全体の献立作成にも携わっています。老人保健施設の栄養ケアマネジメント業務では、栄養ケア計画書の作成の他、食事形態の検討や必要栄養量・摂取栄養量の計算、食事介助等を行っています。入所者様へ適切な食事の提供や在宅復帰に向けた栄養ケアが実施できるよう、他職種と協力しながら日々努めています。

また、9月からは、経口摂取の維持や経管から経口摂取への移行等、摂食嚥下機能の維持・向上に力を入れて取り組む予定です。老人保健施設の管理栄養士として配属されてから3か月が経ちましたが、まだまだ慣れず戸惑うことが多々あります。より良い栄養ケアを実施するため今後も学びを忘れず、日々新たな知識を吸収できるよう努力してまいります。これからどうぞよろしくお願い致します。

行政栄養士になって感じること

萩市健康増進課 **大谷 泰子・溝部 文月**



今年度より、萩市健康増進課に管理栄養士として入庁しました。

日々の生活の中でも、「食」は、楽しみのひとつだと思います。私たちが行政栄養士を目指したのは、地域住民の皆さんに「食」を通して、健康の大切さを直接伝えられることに魅力を感じたからです。

行政栄養士は、地域に住む全てのライフステージの方を対象に、栄養・食事指導、健康教室等を行います。そのためには、幅広い知識が必要で、毎日が勉強です。机上の知識と、実際の現場で必要な知識との違いに戸惑いを感じ、その不安が声や表情に表れて、相手に伝わってしまうこともあります。一方で、健康教室で作った献立を「おいしかったから家でも作ってみたよ」と声をかけてもらったときはとても嬉しく、やりがいを感じます。自信を持って人前で話をしたり、事業を行うためには確実な準備が必要だということも、身をもって学びました。上司からの「自分に出来る最大限の準備をすることが大切」という言葉をいつも念頭に置き、日々の業務に取り組んでいます。

また、萩市民全体の実態を知るためには、数多くの地域に出向き、住民の方から声を直接聞くことが重要だと考えています。常にアンテナを張り、それを敏感に受け止め、少しでも多くの方々の気持ちに添えたいと考えています。

健康はすべての源であり、行政栄養士は、年齢、性別、職業などの垣根を越えて、地域全体が健康になるお手伝いが出来る、可能性に満ちた職業だと感じています。まだまだ未熟ですが、初心を忘れず、市民の皆さんが笑顔で健康的な毎日を過ごすためのサポートができる存在になりたいです。

簡単レシピ紹介 ～クリスマスにおすすめメニュー～

●星のオクラ・うずらとトマトのゼリーよせ

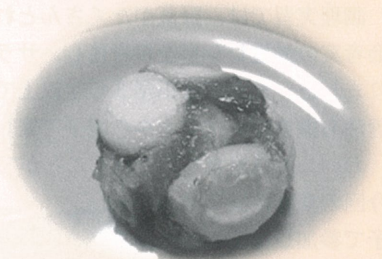


《材料》(5人分)

プリンカップ…5個分
ゼラチン……………5g
水……………大さじ3
うずら卵……………5個
プチトマト……………5個
オクラ……………5本
洋風だし…250cc
(コンソメ1コ)

《作り方》

- ① ゼラチンは分量の水でふやかしておく。
- ② うずら卵は固くゆでて1/4にスライスする。
- ③ プチトマトは1/4か1/2にカットする。
- ④ オクラは好きな厚さにスライスする。
- ⑤ 洋風だしを沸騰直前まで温める。
- ⑥ ふやかしておいたゼラチンを湯せんで溶かして、④の中に入れ、完全に溶かす。
- ⑦ プリンカップにあらかじめカットした材料を入れ、だしを静かに入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑧ 型から取り出して器に盛る。



クリスマスメニューの前菜におすすめの一品です。中の具はお好みでアレンジOK！

組織広報部 **横山 佳代子**

栄養ケアステーション

やまぐち栄養ケア・ステーション～登録して活躍してみませんか～

(公社) 山口県栄養士会 やまぐち栄養ケア・ステーション 管理者 中谷 昌子

やまぐち栄養ケア・ステーションは、平成18年10月1日に、専門的な立場から個人にに適した適切な栄養・食事の指導を行い、県民の栄養改善、健康づくりの推進、QOLの向上を図るとともに、管理栄養士・栄養士の業務や活動をアピールし、社会的な地位・身分の向上を図るという趣旨を掲げスタートしました。

早いもので10年になります。

今、公益社団法人日本栄養士会は趣旨等として、「すべての国民に、『ここにあなたの管理栄養士・栄養士がいる』ことを伝える栄養ケアの開かれた窓口であり、その場である」としています。山口県栄養士会もスタート時の思いと、県民と共にある管理栄養士・栄養士としてケア・ステーション事業を進めています。

平成27年度の事業をまとめてみますと、特定保健指導合計483件、セミナー講師合計14回、栄養価算出県内各地で28回とレシピ49品。その他として職業説明等を3回行っています。担当した管理栄養士・栄養士は延べ38名です。

今年度も新しい事業を取り入れ、計画し進めているところです。

そのために、会員の皆様のお力を必要としています。栄養ケア・ステーションに登録をし、必要とされる管理栄養士・栄養士として活躍してみませんか。登録を希望される方は、事前に配布いたしました様式にご記入いただき、事務局までFAXされるか、メールまたは電話にて連絡をお願い致します。

栄養コラム

《読書の秋にちなんだ美味しいお話をどうぞ》

組織広報部 松野 友美

『わすれられないおくりもの』

作・絵：スーザン・パーレイ 訳：小川 仁央 出版社：評論社

いつもみんなから頼りにされ慕われていたアナグマは、秋の終わり死期を悟り、「長いトンネルのむこうに行くよ、さようなら アナグマより」という手紙を残して死にました。残された者たちは悲しみをいやすのに、アナグマから教えてもらったことをそれぞれ話し始めます。料理上手なウサギのおくさんが最初に料理を教わったのもアナグマでした。思い出とともに教えてもらった焼きたてのしょうがパンの香りが漂ってくるような、秋にぴったりのお話です。

『やさいさん』

作：tupera tupera 出版社：学研プラス

親子で楽しめるしかけ絵本で、やさいさんがかくれんぼしています。食育教室のはじめのクイズなどにもオススメです。



『ゾウの森とポテトチップス』

写真と文：横塚眞己人 出版社：そうえん社

ボルネオ島という熱帯の島と、わたしたちがふだん何気なく食べているポテトチップスには、実はとても深いつながりがあるのです。とてもきれいな動物や自然の写真を背景に、地球の環境破壊についても深く考えさせられる本です。

『幸福な食卓』

著者：瀬尾まいこ 出版社：講談社

中学生の佐和子の家族は少し変わっている。父親は突然「父さんは今日で父さんをやめようと思う。」と言い出すし、母親は家出中なのに料理を届けに来るし、天才だった兄は大学に行かず農業を始めるし。そんな家族に囲まれて暮らす佐和子は、塾でこちらもちよっと変わった少年、大浦君と出会う。佐和子の心の中で大浦君の存在は徐々に大きくなって行って・・・北野きい主演で映画化されました。佐和子の家族は複雑な人間関係なのに、人はその人が気がつかない所で、色々と守られている。どんなに苦しくても、悲しい日でも、朝は必ず同じようにやってくる。家族で囲む食卓は、まさに幸福の象徴なのだ、家族で食事をする時間を大切にしたいと思える1冊です。

ガスで涼しく、ガスでおいしく!



山口合同ガスの涼しい厨房
「涼厨®」シリーズ

快適 25℃以下の厨房環境で快適です。

経済的 空調にかかる消費電力を減らせます。

安心 熱くないからヤケドの心配がありません。

簡単 機器の入れ替えが簡単です。



山口合同ガス株式会社

〒751-8508 下関市本町三丁目1番1号 ☎083-223-2115
http://www.yamago-gas.co.jp/

東洋羽毛「睡眠セミナー」無料サービスのご案内

Sleeping seminar

◆こんなお悩みはありませんか？

- ・夜勤明け、体は疲労しているのになかなか眠れない。
- ・寝起きが苦手で起床時間ギリギリまで起きられない。
- ・睡眠時間は長いのに、眠りの質に満足できない。

◆睡眠セミナーを無料で開催しています

東洋羽毛では「睡眠健康指導士」の資格を有した講師による充実したセミナーをご用意しています。

- 睡眠の科学的メカニズム ● 社会的な睡眠の重要性 ● よりよく眠る方法
- よりよく眠るための心得 ● 交代制勤務の負担を軽減する眠りのヒントなど

睡眠セミナー実績

- ◇ 広島県看護協会東広島・竹原支部
- ◇ 神奈川県立汐見台病院
- ◇ 三重県立志摩病院
- ◇ 仙台厚生病院
- ◇ 土浦協同病院
- ◇ 国際親善総合病院
- ◇ 愛知県看護連盟総会
- その他多数



セミナー受講後の感想

- ・出来ることは、今日からでも実践したいと思います。
- ・「なるほど!」と思えることがたくさん有り、勉強になりました。
- ・睡眠に関しての自分の知識が合っていて安心しました。
- ・看護職として、睡眠の重要性をあらためて認識しました。

研修会や勉強会、学会でのコーヒーサービスもご提供しています。



セミナーに関するご相談は
お気軽にご連絡ください!



TUK 東洋羽毛中四国販売株式会社
山口営業所 ☎0120-383843
〒753-0222 山口県山口市大内矢田南 8-12-2

事務局より

募金のお願い 「赤い羽根共同募金にご協力をお願いいたします。」

優しい会員の皆様はもうすでに募金をされておられるとは思いますが、山口県栄養士会としての募金の依頼が参りました。2月末まで受け付けておりますので、ご協力をお願いいたします。詳細は事務局まで。

【事務局員募集のお知らせ】

月10日程度の一般事務を募集します。主に生涯教育・研修会を担当していただきます。山口市近郊の方の応募をお待ちしております。詳細は事務局までお問い合わせください。

(事務局開設時間)

月曜日～金曜日(祝祭日を除く) 9:00～16:00

*不在の場合は留守番電話/FAXをご利用ください。



編集後記

今年度第2回目の栄養やまぐちをお届けいたします。平成28・29年度の組織広報部は、様々な職域の運営委員が集まりました。幅広い情報を皆様にお届け出来たらと、委員一同努力しております。よりよい栄養やまぐちにしていける為に、皆様からのご意見・ご感想をお待ちしております。併せまして栄養や食に関すること等々、皆様からの情報をお待ちしております。お近くの理事までご一報ください。