



平成31年(2019年)4月1日

発行所：一般財団法人 滋賀保健研究センター 健康管理部

財団本部：〒520-2304 滋賀県野洲市永原上町664

TEL 077(587)3588代 FAX 077(587)5441

URL <http://www.shrc.or.jp> E-mail: kenkou@shrc.or.jp

伊賀営業所：〒518-0007 三重県伊賀市服部町341-1

TEL (0595)22-8107 FAX (0595)22-8109

北大阪営業所：〒567-0086 大阪府茨木市彩都やまぶき五丁目3番1号

TEL 072(643)8085 FAX 072(643)8087

* がん予防 ～ 前立腺がん ～

* 脱メタボ！ お腹まわりを減らす運動



朝食を摂ろう！



朝食を摂っていますか？

4月は新生活を始められる方も多いのではないのでしょうか。朝の時間は貴重で、1分でも無駄にはしたくありませんよね。その忙しい中で、「朝食を摂っている時間がない！」と朝食を抜いている方もいらっしゃるかもしれません。

厚生労働省の「国民健康・栄養調査(平成29年)」では、朝食の欠食率は男性の平均で15.0%、女性の平均で10.2%となっています。中でも20代の欠食率が最も高く、男性で30.6%、女性で23.6%となっており、若年層の朝食欠食率の高さは問題となっています。

朝食の効果

朝食を摂らない人の中には、「ダイエットのため」「減量したいから」という方もいらっしゃるかもしれませんが、朝食には以下のような重要な役割があります。

1. 体を目覚めさせる

寝起きは体温が低く、目は開いていても体は眠っている状態です。そこで太陽の光を浴びることや、朝食を摂ることによって体温が上がり、体内時計がリセットされて1日24時間のリズムで動き出します。

2. 1日のエネルギー源となり、肥満を防ぐ

朝食を抜くと、前日の夕食から次の昼食まで空腹状態が続くため、エネルギー不足となり血糖値は下がります。すると、次の食事の際に血糖値が一気に高くなり、糖を脂肪として取り込むために体脂肪が増加し、太りやすくなってしまいます。朝食には食べすぎや肥満を予防する効果もあるのです。

朝食の内容

朝食といってもパン派、ごはん派など、人それぞれ好みは様々でしょう。おすすめはごはん食です。脳の活動エネルギーは主にブドウ糖によるものですが、ブドウ糖は体内に貯蔵ができず、すぐに不足してしまいます。ブドウ糖が不足すると集中力が途切れやすくなる、イライラする、記憶力が低下するなど、午前中の活動にも影響します。そこで朝をごはん食にすることによって脳へのエネルギーがしっかり摂取できます。もちろん生活スタイルや朝の体調によっては朝食が摂れない日もあるでしょう。そのような場合でも、バナナやコップ1杯の牛乳などでもいいので、なるべく何かは口にしておきましょう。

毎朝しっかり朝食を摂り、元気な1日を過ごしましょう！



がん予防

前立腺がん



前立腺がんは、加齢によるホルモンバランスの乱れや前立腺の慢性炎症、生活習慣や食生活などの要因が加わり発症すると言われています。また、多くの場合比較的ゆっくり進行し、リンパ節や骨、時には肺や肝臓などに転移することもあります。しかし、早期に発見すれば治癒することができます。

2016年における男性の部位別の罹患数は、胃(16.4%)、前立腺(15.8%)、大腸(15.8%)、肺(14.8%)の順で多く、2014年と比べると、前立腺がんが増えています。(厚生労働省「全国がん罹患数2016年」)また、50歳頃から罹患率も顕著に高くなります。

要因

前立腺がんの家族歴、高年齢が明らかにされています。その他にも肥満、食生活習慣、喫煙などについても要因の一つと考えられています。

症状

早期の前立腺がんは、多くの場合自覚症状がありません。しかし、排尿してもまだ尿が残っている感覚(残尿感)がある、尿が出にくい、排尿の回数が多い(頻尿)、夜間に何度もトイレに行くなどの症状が出ることもあります。進行すると、上記のような症状に加えて、血尿や、腰痛などがみられることがあります。



予防

高脂質の食事や香辛料、刺激物の摂り過ぎは避けましょう。また、規則正しい生活、バランスの良い食事、節度のある飲酒、適度な運動を心掛けましょう。

検診

がんの可能性があるかどうかを見つけるためのスクリーニングには、①前立腺特異抗原(PSA)検査②直腸内触診③経直腸的超音波(エコー)検査④前立腺MRI検査があります。なかでも前立腺特異抗原(PSA)検査はもっとも精度が高く、血液検査で簡単に受けられる検査であり、健康診断や人間ドックでも受けることができます。50歳を過ぎたら年に1度、検診を受けましょう。

脱メタボ!

～おなか周りを減らす運動～

体重は変わっていないのに最近お腹がでてきた…。服のサイズがきつくなってきた…。そう感じる方はいらっしゃいませんか?それは、お腹まわりの筋力が低下して、内臓が下がってきている可能性があります。これから暖くなる季節です。筋力トレーニングを日常に取り入れて、スッキリとしたお腹まわりを目指してみましょう。



- ①膝を立てて仰向けになる。
- ②両手は太ももの上に乗せ、へそを見るように体を丸め、肩甲骨の下側が床から浮くまで上体を起こす。

*10回×3セットを目標にしましょう。
*少ない回数からはじめ、少しずつ回数を増やしていきましょう。
*力を入れている部分を意識すると効果的です。