

健康寿命と生活習慣病～宮前区で元気に長生きしよう!!～

暑い夏が終わったと思ったら、急に寒い日がやってきて、つい先日まで冷房をつけていたのにもう暖房をつけている方もいらっしゃるのではないでしょうか?「カラダが季節についていけない…」なんて言っている方もたくさんおられるのではないのでしょうか?平均寿命と健康寿命の差は10年近くあり、生活習慣病による死亡は日本人の死因の約6割を占め、日本人の2人に1人が生活習慣病で亡くなっている計算になります。生活習慣病には「がん(悪性新生物)」、「心疾患」、「脳血管疾患」、「糖尿病」、「高血圧性疾患」、「肝疾患」、「腎疾患」が含まれ、これらは「七大疾病」と呼ばれています。

生活習慣病は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒といった日頃の生活習慣が原因で発症・進行する



る病気の総称です。代表的なものに、高血圧、糖尿病、脂質異常症があり、これらの病気が重なると思

脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患につながるリスクが高まります。予防にはバランスの取れた食事、適度な運動、禁煙、節酒、十分な睡眠などが重要です。

冬は寒さや乾燥による血圧の変動や、運動不足、食生活の変化から、生活習慣病(特に心臓病、脳卒中、糖尿病)のリスクが高まります。心臓や血管に負担をかける「ヒートショック」や、「冬季うつ」、感染症にも注意が必要です。冬の健康を維持するには、体を冷やさない、こまめな水分補給、適度な運動、バランスの取れた食事、室温・湿度

の管理が重要です。

今回は、「宮前区医師会」「宮前区薬剤師会」「宮前区歯科医師会」の皆さまや、宮前区で活動している栄養士の会「みやまえ食の応援団」、宮前区でも数多くのセミナーを行っている「市民住まい向上委員会」の皆さまに「健康寿命と生活習慣病」という視点でご寄稿いただきました。様々なジャンルの専門家の皆さまのアドバイス満載です。日々の習慣を見直して、より健康にいきいきと生活できるよう、活かしていただければ幸いです。



●文責:編集部

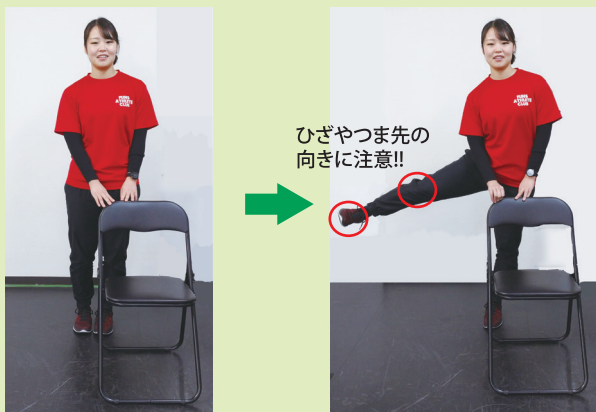
宮前健康リレーコラム Vol.16 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
筋力アップと除脂肪

～生活習慣病になりにくい体質に!!～

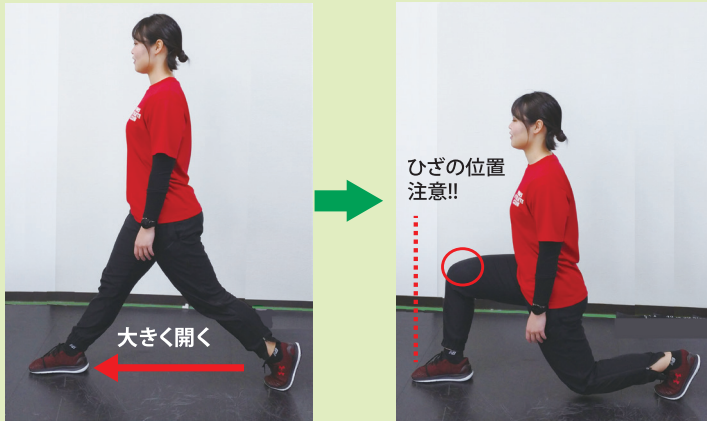
生活習慣病が進むと、筋肉が落ち始めフレイルへ進行しやすくなると本号P.4で薬剤師会の大貫先生もおっしゃっていますし、P.3では消費エネルギーが少ないと脂肪が蓄積されると栄養士の志賀先生も語ってくれています。筋肉がつきやすく、カロリー消費の多い筋肉は、大腿四頭筋(太ももの前)、大臀筋(お尻)などの大きな筋肉です。筋肥大だけでなく基礎代謝が向上し、脂肪を燃焼しやすい体になります。

～サイドキック～



お尻の横を鍛える運動です。足は腰幅に開いて椅子の後ろ側に立ち、両手を椅子の背もたれに添え、お腹に力を入れて背筋を伸ばして肩の力を抜き、よい姿勢を作りましょう。体が横に倒れないようにお腹とお尻の横の部分に力を入れて、片足を横にゆっくりと持ち上げます。ひざやつま先が外や上に向かないように正面に向けて行いましょう。高く持ち上げる必要はないのでお尻の横の筋肉を使っていることを意識して行いましょう。反対側も同様に行います。10回を1セットとして2セットを目標に挑戦してみてください。

～スプリットスクワット～



足を前後に大きく開きます。つま先が正面を向いた状態で前足に体重を乗せながら、ひざと股関節を曲げて、ひざが直角になるのを目標に腰を落としていきましょう。腰を落としたらゆっくり立ち上がり、最初の足を前後に開いた状態に戻ります。ひざがつま先よりも前に出たり、内側にいってしまうと、怪我のリスクが高くなるので注意して行ってください。反対も同様に行いましょう。10回を1セットとして2セットを目安に挑戦してみてください。



宮前“食”物語

~MIYAMAE FOOD STORY~

生活習慣病予防 ~今日から始める健康への一歩~

生活習慣病は日本人死因の約60%を占め、今や「国民病」とも言われています。生活習慣病の増加原因は豊かな食生活による「エネルギー過剰」と「運動不足」にあります。肥満の原因は脂質や糖質過多による食事や、喫煙・飲酒・ストレスです。しかし、生活習慣病は「予防できる病気」です。食習慣の見直し改善が将来の健康を守ることに繋がります。

今回は特に重要な食事に焦点を当て、3つのステップで食生活を見直していきましょう！

食生活改善で大切な3つのステップ

①適切な摂取エネルギーを知る

★**摂取エネルギー**：食事から摂る総カロリー
★**消費エネルギー**：基礎代謝（呼吸や体温維持など生命活動に必要なエネルギー）と**活動量**（日常生活や運動で消費するエネルギーの度合い）を合わせたもの

🔥 **適切な摂取エネルギーとは「摂取エネルギー」と「消費エネルギー」のバランスです。**

摂取エネルギーが消費エネルギーより多ければ、余分な脂肪が蓄えられ体重が増加します。摂取エネルギーは個々人の活動量（日常生活や運動によるエネルギー消費の度合い）によって大きく異なります。活動レベルは下記の3つに分類されます。

活動レベル少ない(I)	座り仕事中心、軽い家事程度、静的な活動が中心
活動レベル普通(II)	通勤、接客、立位での作業、買物、家事、軽いスポーツ
活動レベル多い(III)	通勤、立位での作業、スポーツなど余暇に活発な運動習慣あり

自分に合った適切なエネルギー必要量を知ることが大切です。こちらには参照までに活動レベル「普通」の推定エネルギー必要量をご紹介します。（表1参照）

【表1】

【活動レベル普通で推定エネルギー必要量】		
年齢(歳)	男性(kcal)	女性(kcal)
30~49	2,750	2,050
50~64	2,650	1,950
65~74	2,350	1,850
75以上	2,250	1,750

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか？今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、食で始められる生活習慣病予防について紹介させていただきます。

②3食しっかり、規則正しく食べる

食事を抜くと次の食事で血糖値が急激に上がり、血管を傷つけやすくなるため生活習慣病のリスクを高めます。特に朝食をしっかりと摂ることで一日の血糖値を安定させる効果があります。

血糖値の安定

3食均等にエネルギーを分散させることで血糖値の乱れをなくすることができます。

脂肪の蓄積を防ぐ

インスリンは血糖値を下げ糖尿病を防ぐ働きがあるホルモンですが、脂肪をため込む働きもあります。血糖値が急激に上昇するとインスリンが過剰に分泌され体に脂肪をため込みやすくなります。インスリンの過剰分泌を防ぐには3食均一に食べることが大切。太りにくい体作りにも繋がります。

朝食の工夫

欠食しがちな朝は、簡単で良いので食べることが大切です。バナナ1本、牛乳、ゆで卵、ナッツなどを組み合わせると手軽にバランスを整えることができます。食べる習慣をつけましょう。

健康になれるお弁当

お弁当を作る時、また市販のお弁当を選ぶ時は以下の点に注意してみましょう。

👉 **お弁当のサイズは、必要なエネルギーで決める**

1食に必要なエネルギー量(kcal)は同じ数量の容量(ml)の弁当箱に過不足なくバランス良く詰めること。

👉 **動かないようにしっかり詰める**

少なめに詰めたり多めに詰めすぎると適正な栄養量が摂れないため、お弁当箱の中で動かないように詰めることが量の目安になる。

👉 **主食(ご飯等)3、主菜(タンパク質のおかず)1、副菜(野菜のおかず)2の割合で詰める**

市販弁当の場合は野菜が足りなければサラダなどを購入したり、ご飯が多すぎたら少し残して調整する。

👉 **同じ調理法の料理(特に油脂を使った料理)はなるべく1品だけに**

調理法には生(サラダなど)、ゆでる、蒸す、煮る、焼く、炒める、揚げるがありますが、調理

法はなるべく重ならないように(例えば主菜が肉の時、副菜は煮物と生野菜など)。市販弁当の場合も、揚げ物ばかりのお弁当よりおかずもバラエティに富んだものが健康的。

③栄養バランスを考える

適切なカロリー内で、「何を食べるか意識する」ことが大切です。生活習慣病予防に役立つおすすめの食材をご紹介します。（表2参照）

【表2】

たんぱく質	鶏むね肉、ささみ、青魚(さば、いわし、あじ)、大豆製品
脂質	オリーブオイル、ナッツ類、青魚
炭水化物	玄米、雑穀米、全粒粉パン、ライ麦パン、オートミール
食物繊維	海藻類(わかめ、もずく、昆布)、キノコ類(しめじ、エリンギ、椎茸、エノキ) ブロッコリー、キャベツ、ごぼう

まずはおすすめ食材1品を取り入れることから始めましょう。今日から始めることで健康への一歩となります。



●鶏ささ身とブロッコリーの玉ねぎサラダ●



材 料 (2人分)

- ・鶏ささ身: 1本(約50g)
- ・ブロッコリー: 1/2房(約60g)
- ・舞茸: 40g
- ・玉ねぎ: 30g
- ・酒: 小さじ1
- ・酢: 大さじ1
- ・しょうゆ: 小さじ1
- ・胡麻油: 小さじ1
- ・白胡麻: 小さじ1

- ① 鶏ささ身に数カ所フォークを刺し、酒を振りかける。沸騰したお湯に鶏ささ身を入れ弱火で2分茹で火を止め、そのまま粗熱をとる。その後、筋を取って、細かくさく。
- ② ブロッコリーと舞茸は小房に分け、大きい場合は包丁で切る。沸騰したお湯で2分茹で、ざるにあけて粗熱を取る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに酢と醤油と胡麻油を合わせ、その中に玉ねぎのみじん切りを入れる。
- ④ 食べる直前に、鶏ささ身とブロッコリーと舞茸を③に入れて和える。器に盛り付け、最後に白胡麻をかける。

栄養成分表示 (1人分当り)

エネルギー	82kcal	たんぱく質	10.0g
食塩相当量	0.5g		

バスター矢野の できる!! の問題 えとせとら

「生活環境病」と「団信」 ～生活習慣病と住宅の関係について～

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

生活習慣病にならないように自分や家族の体のことを気にしている方は多いと思いますが、生活習慣病になりにくい家づくりや生活習慣病になった後の住宅ローンについて考えたことはありますか？

📌「生活環境病」とは？

最近住宅業界では「生活環境病」という言葉が注目されています。「生活環境病」とは、住宅の温熱環境（断熱性や気密性）の悪さが原因で起こる健康問題の総称です。具体的には、冬の室温が低いことによる血圧上昇、循環器疾患、脳卒中などのリスク増加が挙げられます。また、室内の化学物質など外部環境の影響によるアレルギーや、不眠、疲労感などの「環境病」も含まれることがあります。生活習慣病を引き起こす原因が多々含まれているので、室内の温度・湿度、空気の質、照明、間取り、建材などを総合的に考慮した工夫が重要です。

●温度・湿度を適切に保つ

◎高断熱・高气密

住宅の断熱性・気密性を高めることで、夏は涼しく冬は暖かい家になり、急激な温度変化によるヒートショックのリスクを軽減します。

◎調湿効果のある素材

珪藻土や漆喰（しっくい）といった自然素材は、湿度が高いときは湿気を吸い、乾燥しているときは湿気を放出するため、快適な湿度（40～60%）を保ちやすくします。さらに、24時間換気システムなどを利用して、家の中の空気を常に新鮮に保つとハウ



スダストや化学物質によるアレルギー、シックハウス症候群のリスクを減らすことができます。

●体と心に配慮した設計にする

良質な睡眠を促すために、寝室やリビングの照明に調光・調色機能を取り入れ、夜は暖色系の光で落ち着いた空間を演出したり、日中のリビングなどには大きな窓を設置して、自然光を十分に採り入れることで、生活リズムを整えることができます。さらにストレスを軽減する工夫として、防音カーテンやパネルなどを利用して外部や内部の生活音を遮断することで、静かで落ち着く環境を作ったり、十分な収納スペースを確保してすっきり片付いた空間にすることで、ストレスの軽減につなげていくことも良いでしょう。

📌疾病保障付き団体信用生命保険をCheck

生活習慣病で死亡や高度障害状態、中には入院が長期化（180日以上など）した場合、住宅ローン残高がゼロになる保障が受けられる仕組み「疾病保障付き団体信用生命保険」をご存知ですか。住宅ローンを組む際に、この保障を

付けられれば、万が一の際に家族が住居を失うリスクを減らせます。すでに入っているという方も「3大生活習慣病」だけのタイプだったり、対象のがんが「上皮内がん」や「皮膚がん」が保障されていないタイプや「責任開始日から90日以内に診断されたがん」は保障されない場合もあります。がんだけでなく、糖尿病などの10種類の生活習慣病で入院が長期化（180日以上など）した場合、住宅ローン残高がゼロになる保障が受けられるタイプの保険もあります。再度保険を見直してローンの借り換えなども検討してみましょう。しかし、現在の病状、過去の病歴、治療状況、投薬の有無などを正確に申告することが必要なので加入が難しい場合もあります。通常の団体信用生命保険（団信）よりも引受範囲が広い「ワイド団信」を利用すれば、持病がある場合でも加入できる可能性が高まります。ただし、保険料が割り増しになるのが一般的なものでしっかり考えてください。

生活習慣病になりにくい家、なった場合でも家族を守ることが出来る方法を今一度見直してみてもいかがでしょうか？

私たち、(社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。宮前区で実績のある安心できる塗装会社やリフォーム会社も紹介できますのでお気軽にご相談ください。



見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

📌バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一級塗装技能士、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

オーラルフレイルと生活習慣病

近年、加齢に伴い心身の機能が徐々に低下した状態を「フレイル」と呼ばれるようになりました。歯科の領域では「オーラルフレイル」という言葉が使われていますが、お口に関するささいな衰えを放置、適切な対応を行わないことで、お口の機能の低下、食べる機能の障害が生じてしまう状態を指します。

オーラルフレイルは糖尿病や肥満といった生活習慣病と深く関係しています。糖尿病や肥満の人は、口の機能が低下しやすい傾向があります。食べる機能が低下することで栄養不足になると思われがちですが、近年の研究で、咬む回数が少ない人は糖尿病や肥満になるリスクが上がることで報告されています。これまで糖尿病や肥満の食事指導では、しっかり咬んで食べることの重要性が強調されてきましたが、こうした患者さんは咬む回数を増やす前に、上手に咬めていない可能性があります。咬む回数を増やす指導だけでなく、お口の機能の改善や、お口の状態に合わせた食事内容の提案などのアプローチが必要です。

虫歯や歯の欠損がある方は、歯科医院を受診して適切な処置を受けてください。また歯肉の状態を常に良い状態にキープすることも、お口の機能改善にはとても重要です。歯科医院での定期健診や、毎日の丁寧な歯磨きで、歯や歯肉の健康を保ちましょう。



オーラルフレイルに
ご用心!



林 壮一

(宮前区歯科医師会会長・さぎぬまファミリー歯科院長)

さぎぬまファミリー歯科 宮前区土橋3-3-1さぎぬまメディカルモール1階
TEL 044-871-1182



宮前区で活動する医療関係者から 生活習慣病に対するアドバイス



「生活習慣病」にならないためにはどうすれば良いのか?最近、耳にするようになった「フレイル」などとも密接な関係があります。「フレイル」とは加齢とともに心身の活力が低下し、病気ではないものの要介護状態になりやすい虚弱な状態のことです。前頁では歯医者さんの視点でアドバイスをいただきましたが、ここではお医者さん、薬剤師さんからの目線で教えていただきました。「自分は健康だから大丈夫」と過信せず、最近疲れやすさを感じている方や筋力が落ちてきているな…と思っている方は気を付けてください。

●医師からのアドバイス

フレイル(虚弱)は色々な病気や心身・社会的な要因が相互に影響し合い発生する心身の活力が低下した状態のことです。生活習慣病はフレイルを誘発する重要な原因の一つです。逆に、フレイル状態が生活習慣病の悪化につながる「双方向性」の関係もあるため、両者の予防と管理が健康寿命の延伸に不可欠です。特に、若い世代からの健康的な生活習慣病予防が、将来のフレイル予防にも繋がります。

生活習慣病はその名の通り生活習慣に起因する疾患ですので、その予防・治療は生活習慣の是正から始まります。近年の食生活に関するデータからは特に若い世代での食物繊維の摂取量不足が明らかになっております。十分な食物繊維を摂ることで、糖の吸収がゆっくりとなりインスリンの働きが良くなりコレステロールの代謝を促進し、さらには善玉の腸内細菌を増やすことで腸の働きを活発にします。単なる食事制限や運動だけでなく、先にも話した通りの栄養、運動習慣、社会参加、口腔ケアなど、身体的・精神的・社会的な側面からアプローチすることが重要です。バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠、喫煙・過度の飲酒を避ける



といった生活習慣を維持することが大切です。持病がある場合は、適切な薬物治療を受けながら、フレイルの進行を予防するための取り組みを継続することが重要です。

ご高齢な方で気になる方でも、予防、改善への取り組みに遅いことはありません。川崎市で

は、フレイル(虚弱)予防のため、食事、運動、社会参加の3つの柱を中心に様々な取り組みを行っています。健康づくりプログラムに参加したり、栄養士による訪問指導を受けたり、区役所の地域みまもり支援センターに相談するなどの方法がありますので利用してみたいかがでしょうか。

生活習慣病とフレイルは、どちらか一方が引き金となり、もう一方を悪化させる関係にあります。共通する生活習慣の見直しは、両方の予防において非常に効果的です。健康な長寿を目指すには、日々の生活習慣を改善し若いうちからフレイル予防にも取り組むことが重要です。



中田 雅弘

(宮前区医師会会長・みやびクリニック院長)

みやびクリニック 宮前区南平台3-17 近藤ビル1階
TEL 044-978-1765

●薬剤師からのアドバイス

今年の夏はとても暑く、運動する機会が減ってしまった方も多かったのではないのでしょうか?最近皆さんは以下のようなことが気になったことはありませんか?

- ◎ 体重が半年で2~3kg以上減った
- ◎ 以前より歩くスピードが遅くなった
- ◎ ふくらはぎが細くなってきた
- ◎ 外出や人と会う機会が減った
- ◎ なんとなく元気が出ない
- ◎ 疲れやすく、横になる時間が増えた

以上のような変化があれば、フレイルの始まりかもしれません。フレイルは「心身の働きが弱まり、要介護へと進む前の状態」とされる加齢症候群です。筋力の低下や体重減少、疲れやすさ、活動量の低下などが少しずつ進み、放っておくと要介護につながります。しかし、フレイルは「もう年だから仕方ない」というものではありません。



ん。早めに気づいて対策することで元に戻すこともできると言われています。

それでは、どうやってフレイルを予防すればいいのでしょうか?予防の3本柱はとてもシンプルです。

①タンパク質を意識した食事

②筋トレと歩行を組み合わせた運動を取り入れる

③人と話す機会を作り外に出る習慣を作る



これらを意識した毎日の生活習慣がフレイルを予防することができます。生活習慣病とフレイルは、実は切り離して考えることができない深い関係があります。つまり、フレイルは高齢者だけの問題ではありません。生活習慣病の多くは40代ごろに発症が増え、そこから筋肉の減少と体力低下が静かに進行していきます。生活習慣病が進むと筋肉が落ち始め、フレイルへ進行しやすくなります。逆にいえば生活習慣病の予防や改善は、そのままフレイル予防にもつながるということです。また、この流れには「薬の影響」も大きく関わります。きちんと必要な薬を飲むことで生活習慣病の進行を抑えることも大切です。ただし、薬が増えるほどフレイル進行リスクが高まる可能性もあります。だからこそ薬剤師は、薬の整理(ポリファーマシー対策)や生活支援を通じてフレイルの予防をサポートします。薬局薬剤師は皆様の健康に寄り添って様々なリスクの回避へのお手伝いをする役割をしたいと考えています。薬のことも体のことも、どうぞお気軽にご相談ください。



大貫 ミチ

(宮前区薬剤師会会長)

薬樹薬局宮前平2号店

川崎市宮前区小台2-6-6 宮前平メディカルモール1階
TEL 044-870-8925



宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビーノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬絹・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカット整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

今回ご寄稿いただきました皆様、どうもありがとうございました。次号(第23号)は2026年2月10日発行予定です。宮前区民の皆様からの情報やご意見を募集しております。お気軽に編集部までお問い合わせ・ご連絡ください。

宮前いきいき通信 第22号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<https://www.fscmiyamae.net>