

# 健康を育てる会・流山だより

第23号 2011.9 発行 責任者 上條幸雄

## 「子どもの就寝時刻」

ヘルスプロモーションセンター代表

医師 佐藤 和子

### 「早めて朝食しつかりと」

成長期の子どもにとって、お手本となる大人が周囲に存在することは大変強いことである。子ども時代をふり返ると、私にはいつもそのような人々がいた。いつかそんな大人の一人になりたいと強く願っていたことを思い出す。

今、医者になり、予防医学の道をつくっている最中なので、「教育の力」の重要さを痛感する。子どもたちに本来に役立つ核心をつくような事柄を伝えたいと強く願っている。そこで今回は就寝時刻をとり上げたい。

「時間がない」と朝食を抜いたり、朝食が悪すぎる（重要な栄養素の摂取不足）子どもは多い。アレルギー疾患、いじめ、集中力の低下などが生じるのも当然である。

これらは規則正しい食生活を身につければすべて解決される。その鍵は就寝時刻にある。就寝時刻を早めれば、善の循環が始まる。

ある中学校の講演会で出会った中学二年の少女から「友達を失いたくないが、成績が下がってしまい悩んでいる。どうしたら良いか」と相談を受けた。聞くと、ひとりっ子で、中学生になった時、友達がほしくて声をかけたところ「条件は夜十時以降の指定したテレビ番組を見ること」と言われ、眠くても約束を守って見るようにした。しかし起床が遅くなり、朝食は食べられない。授業中も眠くて集中

できず、次第に成績は上から中へと下がってしまったとのことであった。

私はいつも「睡眠あつての食事であり、朝食が一番大事」と伝えているので、早寝して改善するよう促した。すると「小学生のころは朝五時にはおきて勉強していたので、いつも満点が取れていた。そうすれば成績が上がることはわかっている。しかし、それによって友達を失うことになるのがつらい・・・」と言う。少女は将来の夢をしつかりもつていて、学力が上がらなければ、その実現は無理とわかつての相談であった。

そこで私は、キップリング（詩人）の「百人目の友」という詩を話題にして語りかけた。九十九人の友はこちらの調子の良い時には寄ってくるが、悪くなると離れていってしまう。しかし百人目の友というのは、こちらが幸せな時にはよつてこないが、困っている時には、そつと側にきて励まし支えてくれる。これこそが真の友、本当の友である等々。

少女はしばらく考えてから「わかりました。本当の友がほしいです」と言った。早寝早起きの生活に戻り早朝学習を再開し、朝食をしつかりとするよう改めた結果、着実に学力は向上した。私はこのような事例を多数経験している。子どもの健全育成には就寝時刻を具体的に示した方がよいと思う。小学生は夜七時半〜八時、中学生は夜八時〜八時半、高校生は八時半〜九時には床につくよう私は指導している。皆様はどうお考えでしょうか。

上毛新聞

2011年6月6日

視点 オピニオン21 より転載

— 国保健康支援室 —

保健師 水野 貞子

健康管理は食生活の点検から

今年度の佐藤和子先生の講演会（平成二十三年十二月一日（木））では基本にかえり、食生活の点検の仕方を中心にお話していただく予定です。

流山市国保年金課で訪問指導業務を始めた頃、人間ドックを受ける方は年間二百五十人程でした。十年後の現在は四倍の千人の方が受けております。健診に積極的な人が増える事はとても良いことなのですが、受診結果をみますと、受けている事だけに安心していてデータを病氣予防に活かされていない気がします。超音波検査で脂肪肝を指摘される人は十年前は受診者の三割くらいだったのが現在は六〜七割にもなっております。又、一度脂肪肝を指摘されると毎年当り前のように脂肪肝です。肝臓のアミノ酸の入れ替わりは一ヶ月で九十六%と勉強しました。ドックの結果への適切な指導により改善できていれば脂肪肝はむしろ減っていかないとおかしいのです。そこで、健診時はミラー（食生活分析診断）受診を同時に実施することを義務づけることを提案していきたいと思えます。沢山の方

がミラー受診を実施することは困難ですが、“健康チェックシート”により自分で自分の食生活を点検することは可能です。育てる会の皆様には、“健康チェックシート”の活かし方を再学習し、まずは家族・地域の方の点検ができるようお手伝いして頂き、一人でも多くの流山市民の方に周知されるようご協力をお願い致します。

健康チェックシート

設問	あなたの回答	😊	😐	😞	😡	
床につく時刻 ※60代の方		22:00前 ※21:00前	22:30前 ※21:30前	23:00前 ※22:00前	23:00以降 ※22:00以降	
起きる時刻		6:30前	7:00前	7:30前	7:30以降	
睡眠時間 ※60代の方		8時間以上 ※7時間以上	8時間未満 ※7時間未満	7.5時間未満 ※6.5時間未満	7時間未満 ※6時間未満	
寝起につくまで		5分未満	5〜15分	15〜30分	30分以上	
起きるまで		5分未満	5〜15分	15〜30分	30分以上	
寝つきの悪い日/週		0	1	2	3〜	
寝起の悪い日/週		0	1	2	3〜	
目覚めの悪い日/週		0	1	2	3〜	
食事をおく回数/週		0	1〜2	3〜5	6〜	
おいしくないと感じる回数/週		0	1〜2	3〜5	6〜	
重点食事はどれですか		3食均等	朝食	昼食	夕食	
食事開始時刻 【朝食】		7:00前	7:30前	8:00前	8:00以降/夕食	
【昼食】		12:15前	12:30前	13:00前	13:00以降/夕食	
【夕食】		18:30前	19:00前	20:00前	20:00以降/夕食	
所要時間 【朝食】		15〜40分	10〜15分	5〜10分	5分未満	
【昼食】		15〜40分	10〜15分	5〜10分	5分未満	
【夕食】		15〜40分	10〜15分	5〜10分	5分未満	
【夕食】		15〜40分	10〜15分	5〜10分	5分未満	
嗜好		はい/止めた	はい/止めた	はい/少量	はい/中等量	
たばこを吸いますか		はい/止めた	はい/止めた	はい/少量	はい/中等量	
酒類を飲む習慣がありますか		はい/止めた	はい/止めた	はい/少量	はい/中等量	
お酒の多い日/週		0	1	2	3〜	
毎日にまめに体を動かしますか		はい	時々	ほとんどない	いいえ	
やる気がありますか		ある	だいたいある	あまりない	全くない	
笑顔が多いですか		多い	普通	やや少ない	少ない	
不定愁訴の数		0	1〜3	4〜5	6〜	
持続症状の数		0	1	2	3〜	
他		適正体重の判定(BMI)	22.0±0.5	22.8〜23.0	23.1〜24.0	24.1〜
			19.0〜21.4	18.0〜18.9	〜17.9	

不定愁訴

<input type="checkbox"/> 眼が重い	<input type="checkbox"/> 考えがまとまらない	<input type="checkbox"/> 腰が痛い
<input type="checkbox"/> 全身がだるい	<input type="checkbox"/> 話をするとろいになる	<input type="checkbox"/> 肩がこる
<input type="checkbox"/> 足がだるい	<input type="checkbox"/> いらぬする	<input type="checkbox"/> 膝が痛い
<input type="checkbox"/> あくびがでる	<input type="checkbox"/> 気が散る	<input type="checkbox"/> 歯が痛い
<input type="checkbox"/> 頭がぼんやりする	<input type="checkbox"/> 物事に熱心になれない	<input type="checkbox"/> 口がかわく
<input type="checkbox"/> 痛い	<input type="checkbox"/> ちよつとした事だいたいせない	<input type="checkbox"/> 声がかすめる
<input type="checkbox"/> 目が疲れる	<input type="checkbox"/> する事に間違えが多くなる	<input type="checkbox"/> めまいがする
<input type="checkbox"/> 動作がごちこち	<input type="checkbox"/> 物事に気がかかる	<input type="checkbox"/> まぶたや筋肉がピクピクする
<input type="checkbox"/> 足元がたよりない	<input type="checkbox"/> まちんとしていられない	<input type="checkbox"/> 手足が震える
<input type="checkbox"/> 寝れない	<input type="checkbox"/> 根気がなくなる	<input type="checkbox"/> 気分が悪い

持続症状

<input type="checkbox"/> アレルギー症状がやすい	<input type="checkbox"/> 血圧が高めである	<input type="checkbox"/> 頸背が痛い
<input type="checkbox"/> じんましんがしやすい	<input type="checkbox"/> 血圧が低めである	<input type="checkbox"/> 視力の低下/異常
<input type="checkbox"/> 運動ができやすい	<input type="checkbox"/> 腰痛が強い	<input type="checkbox"/> 検査異常
<input type="checkbox"/> 口内炎ができやすい	<input type="checkbox"/> 下痢しやすい	<input type="checkbox"/> 聴力の低下/異常
<input type="checkbox"/> 冷え性である	<input type="checkbox"/> 便秘がちである	<input type="checkbox"/> 視力の低下/異常
<input type="checkbox"/> 関節が痛みやすい	<input type="checkbox"/> 夏バテしやすい	<input type="checkbox"/> 肌荒れ
<input type="checkbox"/> 風邪をひきやすい	<input type="checkbox"/> 貧血がある	<input type="checkbox"/> 歯痛がある
<input type="checkbox"/> 寝れやすい	<input type="checkbox"/> 白髪がある	<input type="checkbox"/> 歯周病

読み方の注意 “5〜15分”とは“5分以上15分未満”を表します。

全ての設問に対して (左端) にチェックが付くように生活全般を把握しましょう！

睡眠時間は、昼寝を含めて70代では10時間、80代では11時間とってください。病気を抱持の方では、さらに11時間以上多く取りましょう。早寝早起きが良いのです。不定愁訴は血圧の悪いサインです。睡眠と食事を正しくすると消失します。

改善点 (具体的に書き込んで下さい)

長崎地区での食事に

育てる会の皆様の活動がいよいよ地域にも根付くことになりました。長崎地区では育てる会会員の呼びかけで名都野・豊台の二つの自治会が出前授業を実施しております。学習会終了後、身近なところでパーフェクトの食事ができる場所が欲しいということになり、七月二十三日から“育てる会”のお手伝いもありパーフェクトの食事を実施しました。第二回目は九月二十七日(火)の予定です。今後定期的に行うことにより食事を留意する側にも、食べて体験する側にも「正しい食生活」実践の手助けになると考えています。

場所：第二コミュニティ  
時間：十二時〜十三時  
参加費：八〇〇円



## 健康を育てる会に参加して

大 宮 昌 子

今ふり返りますと三年前友達がこの会の事を私に勧めてくださいました。

場所は「初石公民館」と言うことで家から近くスムーズに参加しました。

今までお料理に対しては、私なりに充実していると思っておりましたが、ビデオを見ているうちに基本的なことが欠けていることに気付き、又水野保健師のお話を聞き思いあたる反省点が沢山あり、この会に出会えたことをつくづくありがたと思うと同時に元気に前向きに生きる勇氣をいただきました。

この事を娘・息子の家族に話し日々の過ごし方を少しづつ改善し食事の面でも気付いてくれていますが孫達より質問責めにあう事も度々あります。

また七年前より私達が地域で立ち上げております「サロン」にも水野保健師においでいただき「健康な体と食生活」についての話をしていただけ、食事のとりかた、日々の過ごし方で元気にすごすことが出来ることを聞き、皆、理解してそれ以後毎月の集まりに私と友達二人で勉強してきたことを確認しながらお話しせていただいております。

「サロン」では九十歳近いお薬に頼らない元気な方々は健康であるための四つの基本に近い生活をなさっています。

その事をきっかけに元気に長生きすることの大切さを常に話し合い、最近では体調の悪かった人も少しづつ明るく前向きになられ、顔色も良くなり数人から「お通じがよくなった」と言われ、私達もますますしつかり教わり実行していけるように努力し地域の皆様と元気に楽しく過ごしたいと思っております。

## 栄養学に出会って

重 ト シ コ

二十年以上前からグループで契約農家から無農薬の野菜・果物・お茶・卵等を定期的に購入し魚・肉類は別として市販の物はなるべく使わず賄ってききましたが、長崎地区社協で水野保健師に出会い佐藤和子先生のお話を聞き一寸違っていたのではと気付き、バランスを主に市販の物も加えて献立を考える様になりました。

「一人暮らし」や「高齢者夫婦」の食事のお話を聞くにつけ水野保健師のお話を聞いてほしいと思い、自治会主催の「いきいきサロン」にご多忙中の先生に「出

前授業」をお願いして、「バランスの整った食事の話」「コレステロールのお話」

「油脂のお話」等をお聞きして「健康を育てる会」の方々の心のこもったお食事を頂いてきました。

今年の一月にやっと十三名がミラーを受けましたが、これで終わりではなく続けて行かないと、と思います。

少しづつですが調理実習に参加する人が増えてきました。

一歩一歩進むしかないのかなと思います。どうぞ皆様よろしくお願い申し上げます。

## もっと地域の皆様へ浸透していきたい

上 條 幸 雄

会員の皆様が地元の方々はこの栄養学の普及活動をなさっているのは大変良いことで大切なことだと思えます。

これまで調理実習で使ってきた献立の中から当会独自の献立集を今年中に作ろうと、今、役員の方々が懸命に取り組んでいます。

これからはこの献立集も活用しながら、国保健康支援室のご協力のもと地域ぐるみで一人でも多くの方の健康づくりのお手伝いができることを目指したいと思えます。

お知らせ

第十一回 「健康を育てる会」講演会

テーマ 老後も元気に過ごすには・・・

日時 九月二十八日(水) 九時三十分～十二時三十分

場所 江戸川台東自治会館

講師 水野貞子保健師

お弁当代 千円(要予約)

皆様の参加をお待ちいたしております

第十二回 「健康を育てる会」講演会

テーマ

食生活で自分の身体を守るには？  
今、子供達に大切なこと

日時 十一月十六日(水) 九時三十分～十二時三十分

場所 中央公民館 講義室

講師 水野貞子保健師

お弁当代 千円(要予約)

◎ 佐藤和子医師講演会

十二月一日(木) 一時～三時三十分  
生涯学習センター

育てる会の調理実習  
変更があります

- 十月 五日(水) 中央公民館
  - 十月 七日(金) 初石公民館
  - 十月 十一日(火) 北部公民館
  - 十月 十四日(金) 南流山センター
  - 十一月 四日(金) 初石公民館
  - 十一月 八日(火) 北部公民館
  - 十一月 十一日(金) 東部公民館
  - 十一月 二十五日(金) 南流山センター
- 南流山センターが変更です**  
\* 二種類のレシピを同封いたしました。  
是非、同量の食材を自分流に調理活用し  
お役に立てて下さい

これからの予定

学習会と交流会

場所 流山市生涯学習センター3F

日時 九月二十日(火)

十月十八日(火)

十一月十五日(火)

十二月二十日(火)

午前十時三十分から十三時三十分迄

毎回、水野先生のお話には、新鮮な生活に役立つ内容が多く、参加した会員の皆様に喜んでいただいています。

又、皆様のご意見を直接お聞きする事の出来る機会でもあり参加お待ちしております。

ご報告

ホームページに会の紹介を掲載

流山市民活動推進センターのホームページに「今月の顔」として「健康を育てる会・流山」の活動が紹介されました。

「健康を育てる会・流山」の生い立ちから最近の活動内容までがコンパクトにまとめられています。

動画も二点紹介されており、一点は当会の柱である調理実習の模様と「正しい食生活」の概要について白鳥会員が説明、もう一点は水野保健師が大切な「油脂の摂取」について詳しく説明しております。

アクセス方法は

「流山市民活動推進センターH p トップ」  
—「今月の顔」—第十六回「健康を育てる会・流山」です。

是非、皆様開いて見て下さい。「健康を育てる会」がどうして存在しているかが、解っていただけだと思います。

ご家族やお友達に紹介していただきたいと思えます。

よろしくお願い申し上げます。

収録は八月三日中央公民館で行われました。ご協力いただきました皆様ありがとうございました。