

## あなたの食生活は大丈夫ですか？

平成28年国民健康・栄養調査の結果から、日本人は「①食塩の摂り過ぎ」「②野菜不足」「③朝食の欠食者が多い」という状況が明らかになりました。男性は約3人に1人、女性は約5人に1人が肥満です。肥満は、生活習慣病のリスクを高めます。また、糖尿病の有病者は、初めて1,000万人台を計上しました。

食塩を摂り過ぎないためには、加工食品を控えたり、漬物は1日1回までにしたり、汁物は汁を少なく具たくさんにしたりすると良いです。野菜は、1食あたり片手山盛り1杯がちょうど良い量です。今の食事よりも、小鉢1杯分多く食べる心がけをしましょう。朝食の欠食は、食事のリズムが乱れるだけでなく、1日に必要な栄養素が不足する可能性が高くなります。早寝・早起き・朝ごはんを大切に、生活リズムを整えることは大切です。また、毎日決まった時間に体重を量り、あなたにとって調子の良い体重を維持することを目指し、あなた自身であなたの健康を守り、元気な毎日を過ごしましょう。

## 高齢者の結核が増加しています

野田保健所管内の結核罹患率（人口10万人に対する新登録活動性結核患者数）は減少傾向ですが、高齢者の占める割合は増えています。平成28年の新登録活動性結核患者の約6割が70歳以上です。

### 【高齢者結核の特徴】

高齢者の結核の特徴としては、いわゆる呼吸器症状（咳、痰・血痰）がわかりにくい場合があります。「なんとなく元気がない、活気がない」「発熱」「食欲不振」「体重減少」「倦怠感」などで受診し、発見される場合もあります。

### 【早期発見が重要です】

結核は、正しく理解して行動していればそれほど怖がる必要はありません。2週間以上咳や痰が続く場合、高齢者でだるさや微熱が続く、急に体重が減るなどがある場合は早めに医療機関を受診しましょう。定期的な健康診断（胸部レントゲン検査）も有効です。

## STD（性感染症）～梅毒が増加中～

性感染症の一つである梅毒は、平成23年以降増加しています。男性は20～50歳代、女性は20歳代が多くなっています。

2012～2017年 千葉県年別・性別梅毒報告者数（2017年10月31日時点）



梅毒の特徴として、①口腔性交（オーラルセックス）でも感染する ②症状がなかったり、皮膚に症状が出て痛みがないことがある ③自覚症状がなくても感染する ④パートナーと一緒に治療しないと感染を繰り返すことがあるなどがあり、妊娠中は特に注意が必要になります。

梅毒は、血液検査で感染の有無を調べることができます。野田健康福祉センターでは、無料・匿名で検査を受けることができます。梅毒のほか、HIV、クラミジア、B型肝炎、C型肝炎の検査を同時に行っています。

## 冬季うつ病（ウィンターブルー）の対処方法

「うつ病」は誰でもかかる可能性のある心の病として知られていますが、冬にだけ発症する「冬季うつ病」をご存知ですか？

①気分の落ち込みがある ②無気力になり疲れやすくなる ③眠気が強く、睡眠時間が長くなる ④炭水化物や甘い物が欲しくなる ⑤集中力が低下して、慣れた作業ができなくなるなどの症状があります。

症状が重く、日常生活に支障が出ている場合には速やかに専門病院での治療をお勧めしますが、原因は『日射量不足』と言われており、自分で出来る簡単な対処方法が『日光にあたる』ことです。日中忙しく、日光にあたる時間が無い方でも、『起床後すぐカーテンを開けて日光を浴びる』『昼間に外に出てみる』などの工夫ができます。「うつ病」と聞くと重いイメージですが、寒くなる季節だけという方は、あまり深刻にならずに『日光を浴びて、食事を3食摂り、適度な運動で心地よい疲れを感じ、夜はしっかり眠る』という生活リズムを意識してみてください。