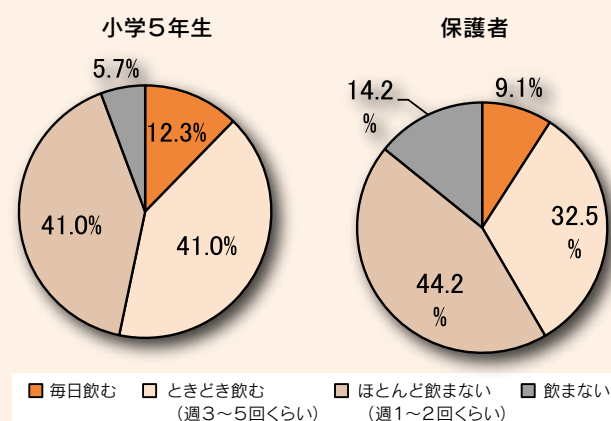


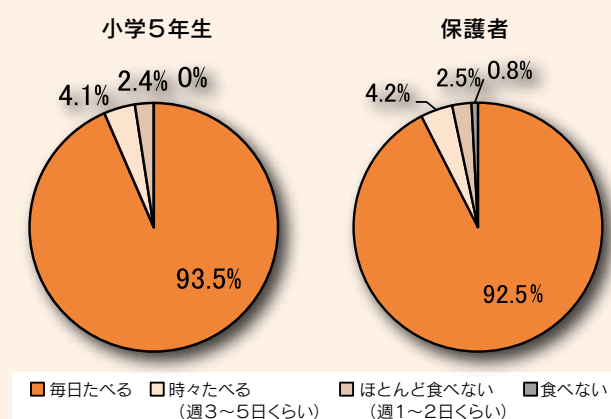


## アンケート結果

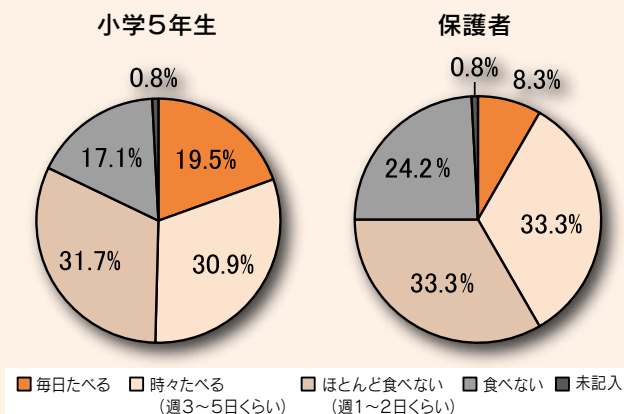
### ●ジュースを飲みますか



### ●朝ごはんを食べますか



### ●夕食を食べてから寝るまでの間に飲んだり食べたりしますか



山都町は高血圧、糖尿病、脳梗塞、虚血性心疾患といった生活習慣病で治療している人が多くいます。昨年の健診結果でも、血糖値が高い糖尿病予備軍の人が全体の約8割もいました。この状況を改善するため、子どもたちが将来生活習慣病にかからないよう、学校の協力を得て小学5年生に小児生活習慣病予防教室を実施しています。

町内の小学校で小児生活習慣病予防教室

子どものころから気をつけよう

保健だより Vol.8

この生活習慣病予防教室では、担任の先生と養護の先生が患者役と医師役になり診察の寸劇から始まります。その後、保健師による糖尿病についての基礎知識、栄養士による食品に含まれる砂糖の量と、赤・黄・緑3色そろったバランスの良い食事の摂り方について、サンプルを使いながら説明します。

甘いものの代表としてジュース類があります。生活習慣のアンケートでは、ジュース類を『毎日飲む』『時々飲む』と答えた人は小学5年生で5割、保護者で4割いました。1日に摂取してよい砂糖の量は、子どもは10g、大人は20gです。一方、ジュース1本(500ml)に含まれる砂糖の量は約60g、缶コーヒー1本(190ml)では17g、スポーツ飲料1本(500ml)は30gあります。授業後の感想では、「ジュースやスポーツ飲料にたくさん砂糖が入っているなんて知らなかった」「スポーツ飲料は水で2倍に薄めて飲みたい」「3時のおやつは食べすぎないようにしたい」などがありました。

この教室を行う前に、5年生とその保護者にアンケートを行いました。朝食は小学5年生、保護者とも『毎日食べる』と答えた人が9割以上でしたが、中には『週1~2回食べる』『食べない』と答えた人もいました。また、夕食から就寝までの間食については、『毎日食べる』『時々食べる』と答えた人が子どもでは約5割、保護者では約4割いました。間食の内容は、子どもは牛乳、アイス、お菓子など、保護者はお菓子、果物、なかにはアルコールもありました。

授業の最後は、アンケートの結果を参考にした話しをしました。朝・昼・夕の3食をしっかり摂ること、寝る前の間食は血糖値を上げる原因になるため食べないことなどを話しました。

予防教室のあと、子どもたちに感想を聞くと、「甘いものを食べすぎると生活習慣病になるから気をつけたい」「糖尿病についてわかった」「砂糖をたくさん摂ってはいけないと分かった。僕たちが食べてよい砂糖の量がわかった」「これからは自分の好きな食べ物だけ食べることはやめたい」など、意識の変化があったようです。このアンケートの結果は、小学5年生も保護者も大きな差はありませんでした。大人の生活習慣が子どもに影響していると考えられます。子どものころの生活習慣は将来を左右します。これから山都町を担う子どもたちが病気になるまいよう、この機会に家族で生活習慣を見直してみましょう。

## 特集

# もっと知りたいクスリの話

## 第11集 血液をサラサラにする薬について

山都町立蘇陽病院 薬剤科 奥村真利子

監修 院長 水本 誠一

動脈硬化などが原因で血管が傷つくと、傷ついたところに血栓（血のかたまり）ができて、血管をつまらせたり血管からはがれて血管をふさいだりします。また、血めぐり（ながれ）がわるくなると血栓ができやすくなります。そこで、血栓の治療や予防のために「血液をサラサラにする薬」が用いられます。

血液をサラサラにする薬は、「抗血小板薬」と「抗凝固薬」の2つのタイプがあり症状によって使い分けられています。

- 抗血小板薬（代表的な薬：バイアスピリン錠、プラビックス錠、パナルジン錠など）
- 抗凝固薬（代表的な薬：ワーファリン錠など）

### 「血液をサラサラにする薬」には

- ・出血しやすい、または出血したとき止まりにくいという副作用（鼻血、歯ぐきからの出血、皮膚の内出血など）があります。
- ・検査や手術、抜歯をする場合には、出血を防ぐために薬を服用しない期間が必要になる場合があります。

このような場合には、必ず主治医に伝えてください。



### ワーファリンを服用する時に注意すること

- ・薬との飲みあわせで、効果が強く現れたり弱まったりして、期待した効果が得られないことがあります。主治医以外の医師を受診するときや、薬局で薬を買うときは、必ずワーファリンを服用していることを伝えてください。
- ・主治医は、ワーファリンの効果をみるために血液検査をして服用量を決めます。指示通りに服用しないと正しい服用量が決められません。必ず指示通りに服用してください。
- ・納豆・青汁・クロレラは、ワーファリンの効果を無くしますので、絶対に食べないでください。緑黄色野菜はとくに制限しなくてもよいのですが、一時的に大量に摂取することは避けてください。
- ・歯ブラシは柔らかめのものを使い、ひげ剃りには電気カミソリを使われることをおすすめします。また、けがなどをしないように注意してください。