

健康長寿への提言

高度専門医療を担う6つの国立施設が連携して、住民の健康状態の追跡調査や国内外の研究・論文をもとに、健康寿命を延ばす科学的根拠が十分と判断され、厳選した「10項目の提言」が発表されました。

健康に良いとされる情報は数多くありますが、残念ながら根拠に乏しく不確かなものも多く見られます。まずはこの提言を読み、そこから始めて欲しいと研究者は話しています。

＝健康寿命延伸のための提言＝



1. たばこ 吸わない 他人の煙を避ける
2. 飲酒 節酒する 飲めない人に強要しない
3. 食事 食塩は最小限に 食物繊維や魚を多く摂る
4. 体格 適正体重を維持する
5. 身体活動 活発な身体活動を心がける
6. 心理社会的要因
ストレスを避ける 社会関係を保つ 睡眠をしっかりとする
7. 感染症
肝炎ウイルスやピロリ菌の検査を受ける
インフルエンザや肺炎球菌を予防する
8. 検診と口腔ケア 適切に検診を受診 口腔内を健康に保つ
9. 成育歴と育児歴
10. 健康の社会的決定要因 経済状況や幼少期の環境

喫煙はがんや高血圧、うつ病、認知症のリスクを高める危険性があります。他人の煙を吸う受動喫煙も、がんや呼吸器の病気のリスクを高めてしまうので、注意が必要です。

酒を飲むなら、節酒を心がけることが大切です。適正量は1日あたり男性は日本酒なら1合(アルコール量23g)、女性はその半分までが目安です。また、休肝日を設けることも推奨されています。

食事は多すぎず少なすぎず、バランス良くとることが基本です。牛肉や豚肉、加工肉の多量摂取や、甘味飲料は控えることと、野菜や果物は適切に、大豆製品は多く摂ることが推奨されています。

体格については、痩せすぎも肥満も、死亡リスクを上げてしまいます。痩せていると感染症や脳出血、肥満だと循環器病や糖尿病のリスクが高まります。

身体活動が多いと、がんや循環器病、糖尿病のリスクが下がることが分かっています。現状より1日10分多く体を動かすことを目標にすると良い効果が得られます。徐々に運動時間を延ばしていき、1日60分を目指していくと良いと思います。

10項目全てを意識するのではなく、まずは変えられそうなところから実行するのがお勧めです。

筋肉注射とは。

テレビなどで新型コロナウィルスのワクチン接種の場面を見ることもありますが、ファイザー社製のワクチンは「筋肉注射」という方法で接種が進められています。



日本の予防接種では、皮膚の下にある脂肪などの層まで斜めに針を刺す「皮下注射」が一般的です。一方、海外では平時の予防接種時も筋肉注射が一般的で、皮下注射よりもさらに深く筋肉の層まで針を垂直に刺す方法がとられています。

日本ではなじみの薄い筋肉注射なので怖いと感じる人が多いようですが、一時的に腫れたり痛んだりする「局所反応」が比較的少なく、効果は皮下注射と同程度高めとされています。今回の場合、注射する量もインフルエンザの場合より少ない0.3mlとごくわずかな量になっています。

今のところ、注射自体に強い痛みなどは報告されていません。見慣れない映像に不安を感じる方もいらっしゃると思いますが、どうぞご安心下さい。

<今週のオススメレシピ>

小松菜と舞茸のミルクみそ汁★



【材料(2人分)】

小松菜(50g) 舞茸(100g)
だし汁(300cc) 牛乳(100cc)
みそ(大さじ1.5)

【作り方】

- ①小松菜は3cmの長さに切る
- ②舞茸は食べやすい大きさに切る
- ③鍋にだし汁を煮立て、小松菜・舞茸を入れて中火で煮る
- ④煮立ったらみそを溶き入れる
- ⑤牛乳を加え、煮立つ直前で火を止めたら、出来あがり!

