

生活リズムの乱れは健康の乱れ

く 欠食を考える く

人間が造り出した電灯照明は、私たちの活動の空間や時間を著しく拡大しましたが反面、生活全般が不規則となり、生活のリズムをくずす人が増えていきます。

生活のリズムがくずれると、当然、食事時間が不規則となり、なかには欠食、暴饮暴食をしたり、夜食をするなど、食事の取り方が乱れます。こうした乱れが健康上、大きな問題点となります。

厚生省の国民栄養調査をみると、三日間の調査期間中に一回以上欠食した者は、朝食で男一一・九割、女九・二割、昼食では男三・八割、女三・九割、夕食では男二・一割、女一・六割となっています。

欠食の多い朝食について年代別にみますと、二十歳台の欠食が多く、三日間に一回以上欠食した者は二十と二十四歳で男三四・一割、女四二・二割となっています。高校生では三日間に一回以上の欠食が、男一八・二割、女一三・

三割。毎朝欠食が男七・七割、女四・八割と多く見受けられます。

世帯業態別では、専業農家世帯の欠食は少なく、消費生活世帯では、朝三日間に一回以上欠食した者は、九一・一四割にも及んでいます。

欠食理由は①習慣になつているため②時間の都合のため③健康上のため④太らないためなど、さまざまです。

朝食を欠食するような乱れた食習慣は、いつの日か、その反動が現れて肥満、高血圧、糖尿病など成人病の素因ともなりますので、十分注意したいものです。

朝、時間の都合で欠食したということは、考えようによっては、その人の一日の生活設計の誤りに通じます。

早寝早起きの習慣をしっかりとつけ、朝食を作る時間、食べる時間は十分に取るようにしたいものです。

また、幼児、児童の欠食理由で

は、夜遅くまでテレビを見ていて朝寝坊になり、食欲がない、食べたくないといった理由が多いようです。

過日、新聞の読者の欄に元教員の方の「朝食抜き児童、学習にも弊害」という記事が載っていました。

教壇体験による観察の結果、午前二時間の授業を終わつたころから活気が乏しくなり、三、四時間目になると注意力が散漫となつて、学習に身が入らなくなることが分かったと記されていました。

健康上の理由で欠食したという人は、病氣治療等やむをえず欠食した人以外、健康によいといった考え方は間違いです。

また、太らないための欠食というのは、大変な誤解です。朝食を取らないとやせられると勘違いしている人もいます。朝食を抜いて、その分を夕食などでま

とめて食べると、かえって肥満を招くことになります。

朝の食欲は健康のしるしです。朝、起きて食欲がなければ不健康なことと考えて、日ごろの生活リズムを食欲がでるように整えたいものです。

朝食を抜くと、少なくとも前後から十五、十六時間は絶食状態となりますので、血糖値が下がら脳神経の働きも鈍くなり、いろいろな原因ともなります。また、スタミナがなくなり無気力、頭痛、疲

忙しい毎日と、緊張の連続から、胃腸の病氣はますます増えており、ガンの早期発見が叫ばれている現在、集団検診は不可欠の存在です。

ガンの死亡率は年々増加していますが、胃ガンの場合、定期検診や医学技術の進歩により、早期に発見できれば十分治療も可能です。自覚症状がなくても、年一回は必ず胃の検診を受けましょう。

今年まだ受診されていない方は、

れるなど仕事の能率低下を招くことになります。

二期分の国保税納期限が過ぎました。納税はお済みでしょうか。ためてしまうと、大変苦しくなります。

もし、何かの都合で令書通り納税できない場合、事情により分納もできますので、そのままにせず申し出てください。

◎市立図書館の国保図書館案内
体の疲れを取る本▼この人生に愛なくば▼乳ガンなんかには敗れない▼若さを生むカルシウムの秘密▼子どものむし歯▼歯槽膿漏は自分でなおす▼内科の病氣▼よい医者の見わけ方

※ご意見やご質問をお寄せください
さ い ☎ 2111 内線 135
【市民課国保係】

ぜひ受けてください。
日 時 11月28日(木) 29日(金)
場 所 市立図書館前(市役所北側駐車場)

申し込み方法
環境保健課係 ☎ 2111
1内線 325、326 まで、電話で本人が申し込んでください。
なお、定員は一百人とし、十一月十五日(木)で締め切らせていただきます。

胃ガン検診のお知らせ

今年まだ受診されていない方は、