

若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 38～

発行日: R7年7月
発行元: 仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課
022-225-7211(内線6784)



仙台市HPにも
掲載しています!

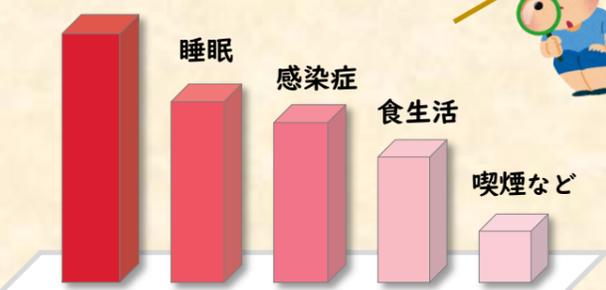


記事に関する
感想等をお聞
かせください

青葉区の専門学生の健康課題を調査しました!



メンタルヘルス



出典: 令和6年度 若い世代の健康づくり支援事業 教職員向けアンケートより

CHECK!

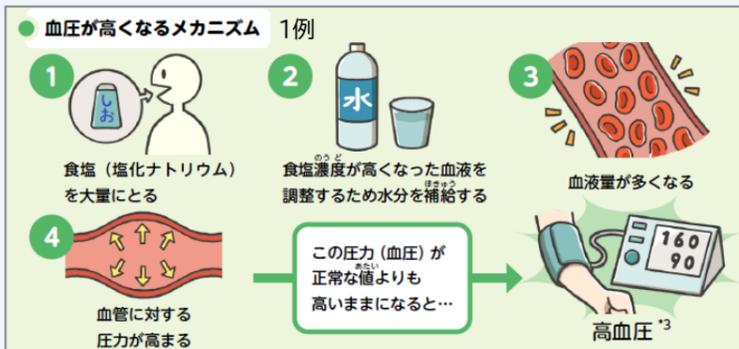


令和6年度、青葉区に所在する専門学校18校の先生方に学生の健康課題について調査を行った結果、メンタルヘルスの問題を挙げた学校が最も多い結果となりました。他にも、睡眠や食生活など生活習慣が乱れている学生が多くみられているようです。

若いからって油断禁物! 血圧が未来を変える!

血圧とは「心臓から送り出された血液が血管に与える力」のこと。

血圧は歳をとってから急に変わるものではありません。塩分の取りすぎ、過度な飲酒、喫煙などの乱れた生活習慣の積み重ねによって徐々に血圧が高くなります。



出典: 厚生労働省 https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf

⚡ 血圧は高すぎても低すぎても体に負担がかかります ⚡

血圧の理想的な値は、120/80mmHg未満です。若い人に多い低血圧(100/60mmHg未満)では、疲れやすい、朝に起きれない、めまい、冷え性などの症状が現れる場合があります。高血圧(140/90mmHg以上)の場合は、自覚症状はほとんど現れませんが、血管に強い圧力が加わり続けることで血管が硬くなり、全身のどこかの血管が詰まったり破れたりする可能性があります。それが心臓や脳の場合は命にかかわることもあります。

高血圧予防のための食事



厚生労働省の令和5年国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の食塩摂取量の平均値は男性で10.7g、女性で9.1gです。早い時期から食塩摂取量を少なくして、高血圧を予防しましょう。

食塩摂取量の目標量(成人)
男性: 1日あたり **7.5g未満**
女性: 1日あたり **6.5g未満**

加工食品を購入したり外食を利用したりする機会が多いと、食塩摂取量が多くなりやすいので、以下のことに気をつけましょう!



加工食品の栄養成分表示を確認する



商品によって、100gあたり、1個あたり、1食あたりなどの単位で表示されていますので、よく確認しましょう

例) A弁当

栄養成分表示 1食(450g)あたり	
エネルギー	850kcal
たんぱく質	20.4g
脂質	34.0g
炭水化物	115.0g
食塩相当量	3.5g

B弁当

栄養成分表示 1食(390g)あたり	
エネルギー	625kcal
たんぱく質	25.0g
脂質	18.0g
炭水化物	90.0g
食塩相当量	2.1g



どちらもおいしそうだけど、食塩の少ないB弁当にしよう!

※食事の他、お菓子や飲み物の食塩にも注意!



飲食店ではメニュー表などに栄養成分が表示されている場合があるので確認する

さらに…

めん類の場合、汁を残すと食塩摂取量を減らせます
例) 汁を全部飲む: 食塩5.0g
汁を残す: 食塩3.0g **2.0g減!**

メニュー



ラーメン ¥000
・エネルギー000kcal
・食塩相当量0.0g

※卓上や付属の調味料の使いすぎにも注意!



減塩商品を選ぶ



商品パッケージに「減塩・食塩●g・塩分●%OFF」など表示されています



野菜をしっかり食べる

野菜に多く含まれるカリウムが、体内のナトリウム(塩分)を体外に排出する働きがあります。

例)



おにぎりにサラダもつけよう!



たばこの疑問あるある



Q 成人年齢が18歳に引き下げられたから
たばこも吸っていい？

A. 20歳未満の喫煙は法律で禁止されています

10代の体は成長段階にあり、たばこに含まれる有害物質を取り込みやすくなっているため、重い病気にかかる危険性がより高くなります。また、10代からの喫煙はニコチン依存症になりやすいことが分かっています。

Q 加熱式たばこなら健康への影響は少ない？

A. そんなことはありません

胸痛と喘息発作は、紙巻きたばこよりも加熱式たばこによる受動喫煙の方が頻度が高いことが分かっていますし、たばこ葉を使う加熱式たばこには有害物質やニコチンが含まれています。



Q 1本ぐらいなら吸っても平気？ A. 「はじめの1本」を吸わないことが大切です

ニコチンの依存性はとても強力です。喫煙者の中にはたばこをやめたいと思いながら吸っている人も多くいます。最初からたばこは吸わない方が良いのです。

歯と口の健康づくり

むし歯予防にフッ化物を利用しましょう

フッ化物（フッ素）は、歯を強くするなどむし歯予防の効果があります。フッ化物配合の歯磨き剤を使って、むし歯を予防しましょう。

* 使う量は歯ブラシの毛先の範囲
(1.5cm~2cm程度)

* うがいは少量の水で1回程度

* 歯みがき後30分程度は飲食を控えましょう

デンタルフロスも使いましょう

むし歯や歯周病予防に効果的です。
使い方はこちらから♪



厚生労働省

かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう

20歳のデンタルケア

- 対象 20歳 (H17.4月2日~H18.4月1日生まれ)
- 内容 歯科健診とデンタルケアの指導
- 実施期間 R7.7月1日~11月30日
- 実施場所 登録医療機関
- 費用 無料

仙台市に住民票のある対象者には
受診券を郵送しています。

詳しくは仙台市HPを見てください。



仙台市HP

よい睡眠でこころとからだを健康に！

よい睡眠＝脳とからだに十分に休まること！

十分に睡眠がとれていないと、どうなる？

★免疫機能が下がって、病気にかかりやすくなる

★感情のコントロールが難しくなり、抑うつ、イライラ、不安な気持ちが高まる

★食欲が増し、太りやすくなる



よい睡眠のポイント

寝る前はスマホ・PCから
離れよう！

- 強い光は眠りを妨げてしまう！なるべく部屋は暗くしよう
- 朝は日光を浴びて、目覚めすっきり！



しっかり朝ごはんを
食べよう！

- 早起き⇒朝ごはんを生活リズムを整えよう！
- 夜遅くの食事・おやつはひかえめに！



カフェインをとるなら
お昼までに！

- カフェインは目が覚める効果がある！
⇒寝つきが悪くなってしまう



カフェインレスのものもあるよ

相談できる場所があります

★各区保健福祉センター 障害高齢課

★各総合支所保健福祉課

保健師や精神保健福祉相談員がご相談に応じます。
お住まいの区役所・支所にご連絡ください。

・こころの相談(予約制)

精神科医によるこころの健康相談です。日時はお住まいの区で異なりますので市政だよりをご覧ください。

詳しくはこちら！



★仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

○はあとライン ○ナイトライン

こころの悩みに関する相談ができます

