

Ⅲ これからお孫さんを 迎える皆さまへ



同居や近くに住んでいる祖父母は
本当に心強いサポーターです。

しかし、あまりに何でも引き受けていると、それが当たり前になっ
てしまい断りにくい状況になることも…。

無理をせず、心と体力にゆとりを持つことが必要です。
お父さん・お母さんに予定を早めに伝えておくなどして、
ご自分の時間も大切にしましょう。



シニアの健康管理

— ご自分の健康も忘れずに —



特定健診

対象 40～74歳の国民健康保険加入者

特定健診は生活習慣病の前兆となるメタボリックシンドロームに着目し、病気の芽を摘むことを目的とした健診です。

*詳細は **保険年金課 後期高齢者医療担当(0463-21-9768)**へ

受付時間 8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

がん検診

検診名

肺がん・胃がん・大腸がん・
前立腺がん・乳がん・子宮頸がん

今の日本において「がん」は2人に1人がかかる病気です。定期的に検診を受診し、早期発見に努めましょう。毎年対象の方には受診券が送付されます。

*詳細は **健康課(0463-55-2111)**へ

受付時間 8:30～17:00(土曜日、日曜日、祝日、年末年始を除く)

赤ちゃん、ご自分やご家族が体調を崩した時は…



まずはかかりつけ医に相談を!

かかりつけ医に診てもらえない休日や夜間に
医療を受けたい時は、
休日・夜間急患診療所をご利用ください。

平塚市休日・夜間急患診療所

住所 平塚市東豊田448-3

電話 (医科) 0463-55-2145
(歯科) 0463-55-2176

《休日診療》 日曜日・祝日・年末年始

■内科・小児科・外科

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30、19:00～22:30

■眼科・耳鼻咽喉科 *眼科・耳鼻咽喉科は原則第2・4日曜日のみ実施

受付時間 9:00～11:30、13:30～16:30

■歯科 **受付時間** 9:30～11:30、13:30～16:30

《平日夜間診療》 月～土曜日

■内科・小児科・外科

受付時間 19:00～22:30



お母さんの
健やかな**妊娠**と**出産**のために



ひらつかはぐくみ 葉酸プロジェクト

「ひらつかはぐくみ葉酸プロジェクト」は、
女性の健康づくりの一環として、妊娠前から
妊娠・出産・産後までの女性を対象に、
葉酸の適正摂取を勧める運動です。
母子保健では、子ども・子育て支援として、
葉酸サプリメントに関する
啓発活動をおこなっています。



「葉酸」とは？



ほうれん草から発見されたビタミンBの一種。細胞分裂や染色体のDNAをつくるために必要な成分です。胎児の成長に深く関わる“必須栄養素”として、世界的に重要性が認められています。

「葉酸」が
含まれる
食材

- ほうれん草
- いちご
- 枝豆
- パセリ
- ブロッコリー
- モロヘイヤ
- レバー など



厚生労働省も サプリメント等での摂取を推奨！

妊娠中の女性には1日480²⁵⁵²⁷⁹⁴ μg の「葉酸」の摂取を推奨。妊娠前の女性^{*}は、食事以外から400 μg をサプリメント等で追加摂取することを呼びかけています。

成人女性
1日
240 μg

妊婦
1日
480 μg

妊娠前の女性^{*}は、
400 μg を
サプリメント等での
追加摂取を推奨



母子健康手帳にも「葉酸」をとることの重要性が書かれています！

* 妊娠を計画している女性または妊娠の可能性がある女性



葉酸サプリメント^{※1}の摂取で 赤ちゃんの神経管閉鎖障害を予防!

日本では過去30年間、神経管閉鎖障害が増加しています。「葉酸」はDNA合成にも関与し、胎児の細胞が急速に発育する時期には特に重要です。

アメリカなど諸外国では、栄養強化食品(シリアル、パン、パスタ等)に「葉酸」が添加されるようになってから、神経管閉鎖障害の発症率は著しく減少しているとの報告も。

葉酸サプリメントの摂取により、神経管閉鎖障害の発症リスクを減らしましょう^{※2}。

※1 フテロイルモノグルタミン酸
※2 日本先天異常学会 | 平成30年3月

神経管閉鎖障害^{※1}とは?

妊娠の初期に起こりうる胎児の先天異常で、無脳症や二分脊椎症などの総称。

無脳症は、脳の欠損や発育不全。二分脊椎症は本来閉じるはずの脊髄が形成不全を起こし、神経組織などに障害が起きることです。



「葉酸」をとるならサプリメントがおすすめ!

葉酸サプリメントなら
約85%が
しっかりはたらく!

食品中の「葉酸」とは構造が異なり、約85%という高い利用効率が期待できます。サプリメントを選ぶ際は、妊娠前の女性^{※3}に必要なとされている1日あたり400 μ gを含むものを選びましょう。

※3 妊娠を計画している女性または妊娠の可能性のある女性

「葉酸」は食事^{※4}でとっても
体内での利用効率は
約50%....

「葉酸」は食事^{※4}でとっても、体内ではたらくを發揮しづらい成分です。そのうえ熱に弱く、水に溶けやすい性質を持つため、調理の過程で多くが失われてしまいます。



※4 厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の食事性葉酸の遊離型フテロイルモノグルタミン酸に対する相対生体利用率より

ご存知ですか？

胎児の脳や脊髄がつくられるのは、妊娠1～3か月頃で、この時期に最も「葉酸」が使われます。そのため、厚生労働省では「妊娠1か月以上前からの葉酸サプリメント^{※1}の摂取」を

呼びかけています(サプリメントの「葉酸」は、食事性葉酸よりも体内で効率よく利用されます)。

それに対して…

平塚市民の「妊娠前からの葉酸サプリメントの摂取率」は

28.3%

まだまだ低め!!

出典:「平塚市産婦葉酸アンケート集計」(平成30年9月)

だからこそ!

妊娠を考えたら

葉酸
サプリメント^{※1}を
とろう



普段から

やせすぎに
注意し、バランス
よく食べよう



買い物に行ったら

栄養成分表示に
注目しよう



お母さんだけでなく
祖父母世代にもおすすめ!

「葉酸」で イキイキ健康長寿

いつまでも快活に、
自分らしく!



要介護・要支援となる原因の
第1位が認知症
第2位が脳卒中です!

厚生労働省「平成28年 国民生活基礎調査の概況」より

「脳卒中」や「認知症」は、要介護や寝たきりになる大きな要因になり、健康寿命(健康で自立した生活を送ることができる期間)を縮めてしまう2大原因です。これらの予防に役立つと注目を浴びているのが、**葉酸サプリメント**です。

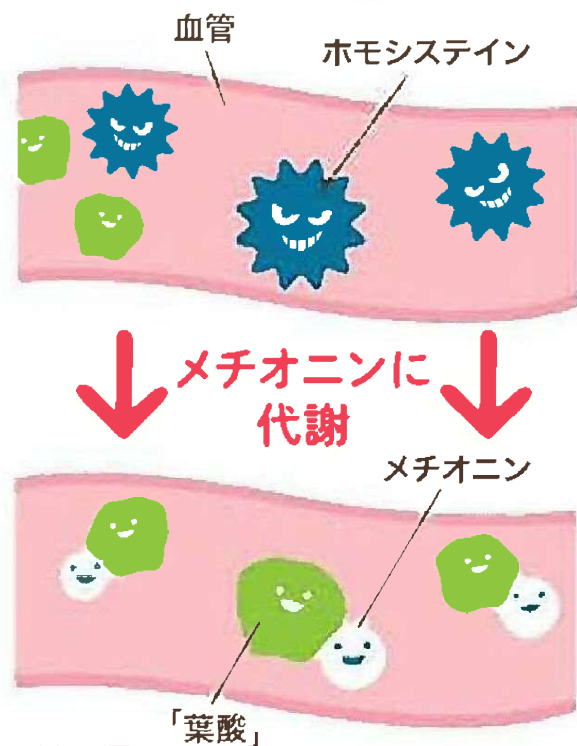
葉酸サプリメントで 認知症・脳卒中を予防!



「葉酸」が血管の健康を維持!

- 血管の健康が損なわれると、動脈硬化を引き起こし、脳卒中や認知症の原因に。
- 「葉酸」が、動脈硬化や脳萎縮の原因となる血液中の有害物質“ホモシステイン”をメチオニン(アミノ酸の一種)に代謝し、“ホモシステイン”量を減少させます。
- それにより、動脈硬化や脳萎縮を予防し、脳卒中などの血管疾患や、アルツハイマー病などの認知症を防ぐことができます。

〔血液中の有害物質を無害化!〕



[イメージ図]



お孫さんと遊びたい祖父母世代は、
筋肉強化と足腰の健康維持でハツラツ!

筋肉成分 補給で健康長寿



運動×栄養補給で
歩く健康をいつまでも!

年齢とともに減少する筋肉量。筋肉量が減ることで、「長く歩けない」など歩行能力の低下につながり、転倒の危険性も高まります。足腰の健康を維持するために、適度な運動と栄養補給を心がけましょう。

アミノ酸・ビタミン・ミネラルで「フレイル」「サルコペニア」対策を

健康寿命の延伸には、「**フレイル(虚弱)**」対策が大切です。フレイルとは、年齢により心身の活力が徐々に低下した、健康と要介護の中間の状態を指します。フレイルに関連する症状が「**サルコペニア(筋肉減弱)**」で、要介護の入り口となりうる状態です。

筋肉は20代を境に毎年1%ずつ減少。60歳では20歳の時と比べて約60%に減っています。

フレイルやサルコペニアの予防には、運動に加え、適切な食生活が基本。具体的には、十分なたんぱく質(アミノ酸)、ビタミン、ミネラルの摂取が必要です。ただし、高齢になると少食の傾向になるため、食事だけでは不足しがち。そこで、**BCAA**と呼ばれるアミノ酸とともにカルシウム、ビタミンDなどの栄養素を、サプリメントで補給することもおすすめです。

筋肉成分BCAAとは

フレイルやサルコペニア対策には、まず筋肉量の対策を。筋肉量を維持・増加させるには、BCAAと呼ばれる、「**バリン**」「**ロイシン**」「**イソロイシン**」3種のアミノ酸が役立ちます。私たち人間の筋たんぱく質に多く含まれ、筋肉の材料となる重要な成分です。



BCAAに加えて



元気に歩き続けるために補いたい ビタミン・ミネラル

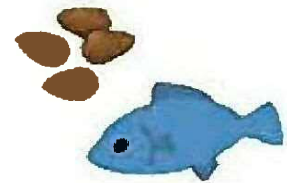
●カルシウム

骨をつくるはたらきを持つ必須栄養素。カルシウムの99%は骨や歯に存在し、残りの1%は血液などに含まれ、筋肉を動かすなど重要な役割を果たします。



●マグネシウム

アーモンドや魚介類に多く含まれるミネラル。骨や筋肉などに存在し、カルシウムと互いにバランスをとりあってはたらく重要な成分です。



●ビタミンD

キノコ類や魚、肉などに含まれるビタミンの一種。カルシウムの吸収を促進するはたらきを持ち、骨粗しょう症予防に役立つとして注目を集めています。



●葉酸

ほうれん草やレバーに多く含まれる、ビタミンB群の一種。骨折の要因となる、血液中の有害物質・ホモシステインを無害化するはたらきがあります。

