



令和3年3月1日

らいかい恵子 議員便り 228号

合志市議会議員 来海恵子 合志市幾久富1642-38 ☎ 090-9655-1143

3月議会が2月24日から始まり、来海は26日に71回目の一般質問を行いました。平成14年初当選してから行わなかったのは、熊本地震で一般質問が中止になった時と、新型コロナ対策で会派から代表を出した2回だけです。コロナ禍で税収が厳しいからこそ、1円でも無駄にならないよう令和3年度の予算を審査します。来海は、議員便りを毎月一人で8,000枚配っています。



コロナに打ち勝つため 健康に自信ありますか？

新型コロナが日本での感染初確認は、令和2年1月16日でした。1年が過ぎましたがまだ終息のきざしは見え、4月から始まるコロナワクチンの接種に期待が高まっています。マスク・手洗い・ソーシャルディスタンス(人と人の間に一定の距離を置く)を守りながら、健康に気を付けて免疫力を高めるのが一番の予防ではないでしょうか。私も今は必要最低限の外出しかせず、母の納骨に四国にも帰れない有様です。私一人の問題ではなく、多くの方々に迷惑をかけるのが怖いです。

合志市の現状

*人口と高齢化(令和3年1月末)・・・約4人に1人が65歳以上です。

	総人口	高齢化率	平均年齢
人口と高齢化	63,067人	24.1%	42.86歳

*平均寿命(令和2年9月末)

	合志市	熊本県	全国
平均寿命(男性)	81.6	81.2	80.8
平均寿命(女性)	87.9	87.5	87.0

全国平均より、男女ともに平均寿命が高いです。

*** 死因別死亡順位(平成29年度)**

	合志市	熊本県	全国
1位	悪性新生物	悪性新生物	悪性新生物
2位	心疾患	心疾患	心疾患
3位	老衰	老衰	脳血管疾患
4位	肺炎	脳血管疾患	老衰
5位	脳血管疾患	肺炎	肺炎

悪性新生物・・・がん

脳血管疾患・・・頭蓋内血管が破裂する出血性脳血管疾患と、脳血管が詰まり、血流が妨げられる虚血性脳血管疾患の二つに大別される。

*** 医療費上位の疾病名(令和元年度)**

	疾病分類	主な疾病名
1位	がん (24.9%)	肺がん、胃がん、乳がん
2位	精神 (19.2%)	総合失調症
3位	筋・骨格 (16.2%)	骨折、関節症、脊髄障害
4位	慢性腎臓病 (14.1%)	透析あり、透析なし
5位	糖尿病 (14.1%)	糖尿病、糖尿病網膜症

例えば、人工透析にかかる医療費は年間400～600万円かかります。

*** 一人当たりの医療費(令和元年度)**

	合志市	熊本県	全国
1人当たりの医療費	30,874円	29,499円	25,032円

熊本市に隣接して多くの病院があり、高額医療費治療が受けやすい環境にあります。

*** 特定検診受診率(令和元年度)**

	合志市	熊本県	全国
特定健診受診率	30.7	37.8	37.2

特定検診を受診することによって異常が見つかり、早めの治療ができます。

*** 生活習慣病のリスク因子(令和元年度)**

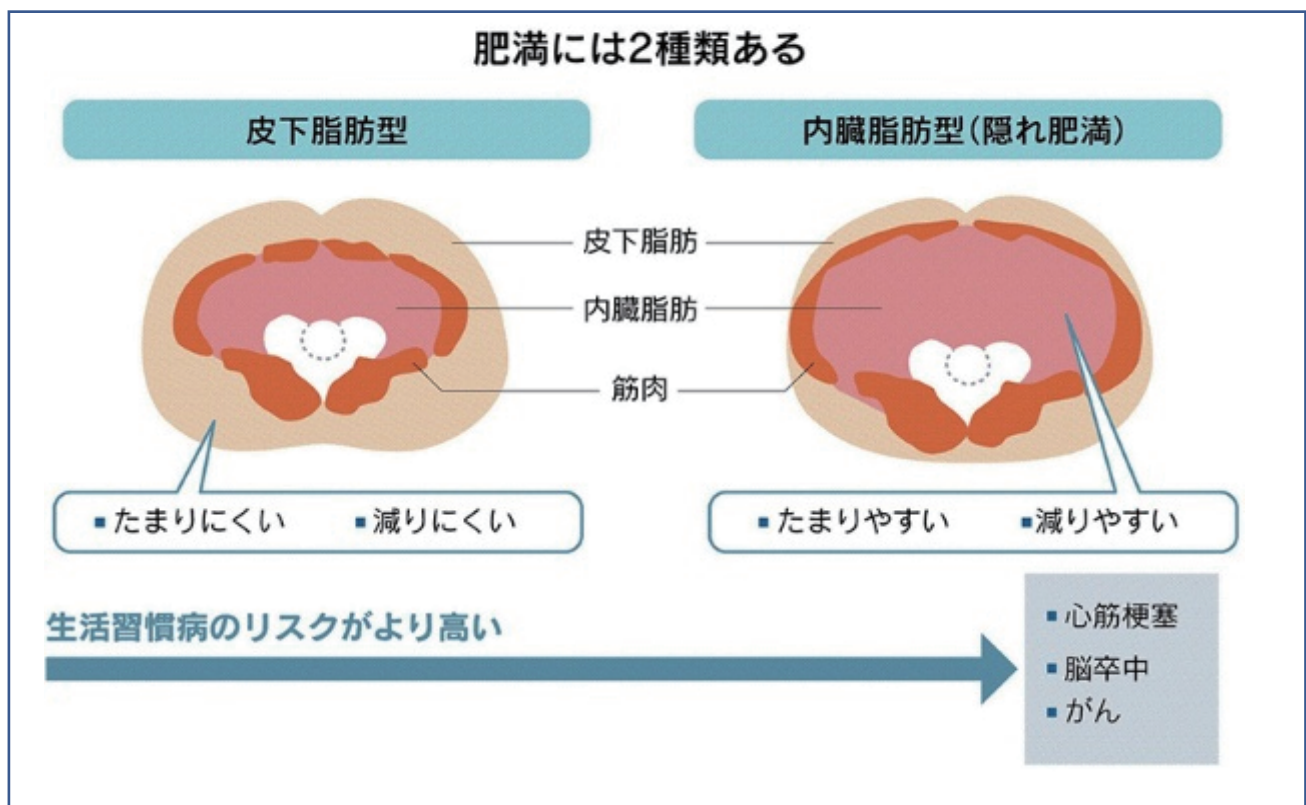
HbA1c(ヘモグロビン A1c)、LDL-C(コレステロール)

	血糖 (100mg/dl 以上)			HbA1c (5.6% 以上)			LDL-C (120mg/dl 以上)		
	全国	県	合志市	全国	県	合志市	全国	県	合志市
男性	30.5%	48.9%	<u>57.1%</u>	57.6%	69.8%	<u>65.4%</u>	48.3%	48.7%	<u>53.4%</u>
女性	18.7%	30.7%	<u>40.6%</u>	56.9%	72.1%	<u>69.4%</u>	57.6%	57.9%	<u>66.1%</u>

*メタボリックシンドロームの状況(令和元年度)

項目	該当者割合
メタボリックシンドローム該当者・予備群の割合	男性 47.4% 女性 16.7%

メタボリック・シンドロームの診断基準	
ウエスト周囲径	男性 85cm 以上、女性 90cm 以上 ※これは内臓脂肪面積 $\geq 100\text{cm}^2$ に相当
高血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上、拡張期血圧 85mmHg 以上
高血糖	空腹時血糖 110mg/dL 以上
脂質異常	中性脂肪 150mg/dL 以上、HDL40mg/dL 未満



合志市は県下でも脂質異常が多く、私も40代からコレステロール値が高いのが悩みです。かかりつけ医に相談したら一言、「食べ過ぎ！」と言われました。ある時、料理番組を見ていたら一人分ずつ盛り付けていました。えっ、一人前ってこんなに少ないの？母が亡くなっても作る量は同じで、太るはずですよ(笑)。充分、メタボリックシンドローム予備群です。私だけかもしれませんが、一人暮らしになるとどうしても偏った食事になりがちです。例えば白和えやカレーを作ったら、一度に食べきらず2、3日食べます。最近は、コンビニの一人用料理とかレトルト食品も上手に利用してます。合志産の野菜や卵を使って、ちゃんと料理してますよ。念のため！(_)-☆

* 健康に自信がありますか？

メタボリックシンドローム予防には、規則正しいバランスの良い食事(野菜をなるべく摂取する、バランスのいい食事に努める、減塩の食事に努める)、運動、生活サイクルに加えて、ストレスを溜め込まず発散する方法をいくつか持っていることも大事です。ストレスを感じるだけで体の免疫力は著しく低下することが研究の結果わかっています。またストレスを感じることで食欲を抑えきれなくなり過食、肥満へと続く危険性もあるので、たかがストレスと軽視することはできません。体は本人が思うより繊細なのですね。軽い運動、散歩、ウォーキングなど、楽しく続けられるストレス解消法も試して見る価値があるといえます。たかがラジオ体操・されどラジオ体操、続けるだけでも効果があるそうです。自分なりのストレス解消法を持っていればいいですね。私の場合は、晩酌のビールです(笑)。

夜は、眠れていますか？私は離婚した当時は眠れなくて、夜中にため息ばかりついていました。コレステロールが一番高かった時期です。議員だよりを朝5時から配りだして、疲れて夜は9時過ぎに眠れるようになりました。適度な運動や散歩などで体が疲れると、寝つきがよくなるみたいです。私の周りでも、元気の森公園や飯高山公園に朝夕散歩される方が多く、また、グラウンドゴルフやゲートボールをされている姿をよく見かけます。

ルーロ合志(元西合志庁舎跡)では、運動を習慣化する健康増進の取り組みを行っています。インストラクターが、丁寧にアドバイスや指導を行い、老若男女が運動しています。一緒に始めませんか？楽しかですよ。



ルーロで運動中の様子


ルーロ合志(元西合志庁舎跡)では、運動を習慣化する健康増進の取り組みを行っています。インストラクターが、丁寧にアドバイスや指導を行い、老若男女が運動しています。一緒に始めませんか？楽しかですよ。

* 声を出していますか？

合志市でも、高齢者の一人暮らしが増えています。コロナ禍で、老人会行事やサロンなどが開かれず、何日も喋っていないという声も聞きます。唾液には、菌やウイルスに対して殺菌・抗ウイルスをおこなう作用があります。声を出すと唾液が出るので、新聞や本を声を出して読むのも効果があります。ご近所の一人暮らしの方を見かけられたら、「おはようございます！」と声をかけてください。仲良く健康に暮らしたいですね。〈()〉

〒861-1112 合志市幾久富 1642-38 来海恵子 FAX 096-248-8956

Mail rai-ok@nifty.com <http://raikaieiko.info/>

 らいかい恵子

