

生活習慣病の 予防法を紹介

南三陸で講演会

南三陸町主催の生活習慣病予防講演会が、同町の総合ケアセンター南三陸であった。東北福祉大健康科学部の船渡忠男学部長が講師を務め、町民約40人に食事を

高血圧や糖尿病の予防法を説明する船渡氏



で気を付けるべきポイントなどを紹介した。

船渡氏は高血圧について「塩分で血管が膨れ、だんだん硬くなってしまふ」と説明。意識して野菜を取り、カリウムで塩分のナトリウムを排出する必要性や、家庭で起床時と就寝時に血圧を測る習慣づけなどを呼びかけた。

糖尿病の予防では、筋肉にたまった糖を適度な運動で使うことが大事と強調。「朝の食事前に散歩をしてほしい。例えば5分でも雨や曇りの日でも外に出ることで効果がある」と話した。講演会は11月29日にあった。