



ドクター・
アドバイス



北海道医師会常任理事
地域保健部長
後藤 聡

生涯元気を目指し、
よりよい生活習慣への改善を。
食生活に牛乳・乳製品を取り入れて。

日本人の平均寿命は、男性80.21歳、女性86.61歳（2013年）で世界トップクラス。一方、元気で自立して生活できる期間を指す「健康寿命」は、男性71.19歳、女性74.21歳（同年）。この差は、高齢者が平均して9～12年以上もの期間、寝たきりなどの介護が必要な状態で過ごしていることを意味します。

この冊子で取り上げた高血圧、ロコモ、メタボ、睡眠の問題は、いずれも健康寿命を縮める要因となり、高齢期の生活の質に影響を及ぼします。健康づくりの三本柱は、運動・栄養・休養です。1日10分身体活動を増やす、毎日牛乳を飲む、質のよい睡眠をとるなどの心掛けを積み重ね、生活習慣病を予防し、生涯元気を目指しましょう。

バランスよい食生活に組み入れたい牛乳・乳製品は、60代の1日当たり摂取量が約103g（2012年国民健康・栄養調査）で、牛乳換算コップ半分ほど。これでは、骨粗しょう症の予防に大切なカルシウムなどの栄養素が不足するのは当然です。最近、牛乳・乳製品が持つ健康づくり機能（三次機能）の科学的解明も進んでいるようです。少なくとも毎日コップ1杯の牛乳を飲み、牛乳のチカラを健康づくりに生かしてはいかがでしょう。

健康見る・知る・予防する

検索

<http://www.hokkaido.med.or.jp/>

ミルクランド北海道

検索

<http://www.milkland-hokkaido.com/>

このリーフレットは、北海道医師会ホームページからダウンロードできます。

健康見る知る予防する



健康シニア への招待

増やそう！牛乳・乳製品

防ごう！生活習慣病



制作・発行 北海道医師会 地域保健部

札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1726
平成27年1月作成

協力 ホクレン

実践! シニアの 健康 食生活

～国の「食生活指針」より抜粋～



シニアの健康長寿を支える食事は、バランスよくしっかり!
過食による肥満や、反対に食の細さや単調な食事による
低栄養に気をつけて!

1日の食事のリズムから、 健やかな生活リズムを

- しっかり朝食で、活力ある1日をスタート
- 夜食や間食はとりすぎず、飲酒はほどほどに

主食、主菜、副菜を基本に、 食事のバランスを

- 多様な食品を組み合わせ、肉や魚などもバランスよく摂取を
- 調理方法(煮る、焼く、蒸す、揚げるなど)が偏らないように
- 手作りと、外食や調理済み食品を上手に組み合わせる

毎日の食生活に、 牛乳・乳製品、野菜・果物を

- 牛乳・乳製品、緑黄色野菜、豆類、小魚などで、カルシウムを十分に
- たっぷり野菜と毎日の果物で、ビタミン・ミネラル・食物繊維を補給

塩分や脂肪分は控えめに

- 塩辛い食品を控え、食塩は1日6g未満(*)に
- 脂肪のとりすぎに注意し、動物、植物、魚由来の脂肪をバランスよく

(*)「高血圧治療ガイドライン2014」から

適正体重を知り、 日々の活動に見合った食事量を

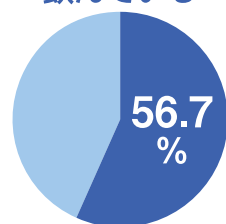
- 意識して体を動かし、太ってきたと感じたら体重測定を
- 食べすぎ防止に、食事はゆっくり、よくかんで

毎日飲んでいるシニアも 意外と知らない!? 牛乳の健康づくり機能

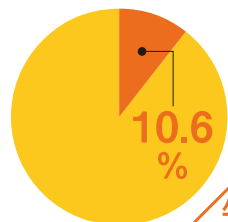
～「ミルクランド北海道」牛乳と健康に関する意識調査より～
2013年、道内13市町の60歳以上のシニア2,002人にアンケート調査

毎日の摂取が勧められる牛乳・乳製品は、
骨を丈夫にするカルシウムが豊富なだけではありません。
意外に知られていない牛乳の健康づくり機能(三次機能)が
シニアの心と体をもっと元気にします。

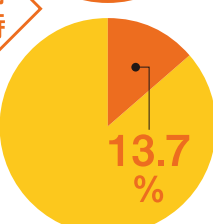
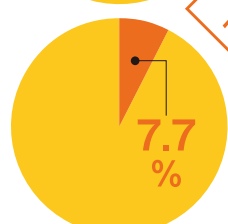
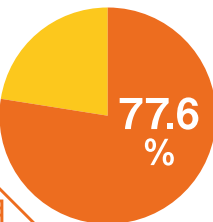
牛乳をほぼ毎日 飲んでいる



①高血圧を改善する
(※詳しくは5Pに)



②骨を丈夫にする
(※詳しくは7Pに)



③肥満(メタボ)を予防・改善する
(※詳しくは9Pに)

④よく眠れるようになる
(※詳しくは11Pに)

【考察】牛乳を毎日飲んでいるシニア(56.7%)でも、
①③④の健康づくり機能は、あまり期待していない
(知らない)ことが分かります。

高血圧

予防と改善のために

参考文献「高血圧治療ガイドライン2014」
(日本高血圧学会)



日本人にもっとも多い生活習慣病

血圧は加齢とともに高くなり、生活習慣も大きく影響します。日本の高血圧有病者数は約4,300万人で、50代以上男性と60代以上女性の有病率は60%を超えると推計されています。高血圧は自覚症状がほとんどないまま動脈硬化を進行させ、命に関わる合併症(脳卒中・心筋梗塞など)を引き起こします。生活習慣改善や治療による適正な血圧コントロールが求められます。



診断は「家庭血圧」を優先

高血圧の基準値は、医療機関などで測る「診察室血圧」と、家庭で測る「家庭血圧」で異なります(医療機関や健診では、緊張して数値が上がりやすいため)。両方に差がある場合は、家庭血圧による診断が優先されます。家庭血圧は、朝(起床後1時間以内)と晩(就寝前)の1日2回測定を。診察室血圧が正常な人でも、早朝や夜間に血圧が高い「隠れ高血圧」が見つかる場合もあります。

高血圧基準値

家庭血圧	135/85mmHg以上
診察室血圧	140/90mmHg以上



生活習慣6つの改善項目

- ① 減塩／1日6g未満
- ② 野菜・果物の積極的摂取、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える、魚(魚油)の積極的摂取
- ③ 減量／BMI=体重(kg)÷身長(m)×身長(m)を25未満に
- ④ 運動／有酸素運動を中心に定期的に行う(毎日30分以上を目標に) ※心血管病のない高血圧患者が対象
- ⑤ 節酒／エタノールで男性1日20〜30ml以下、女性1日10〜20ml以下 ※エタノール20mlは、ビールで中瓶1本程度
- ⑥ 禁煙／受動喫煙の防止も含む

知ってる？ 牛乳の力①

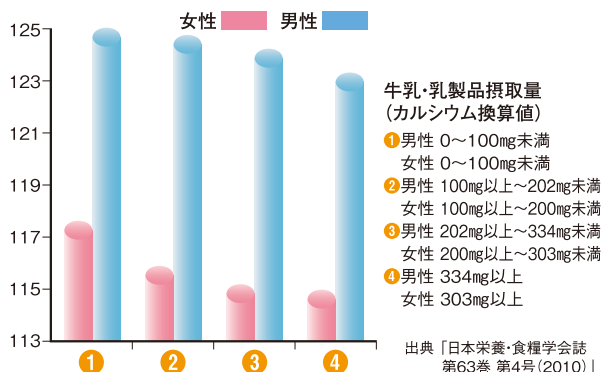
牛乳のいろいろな栄養成分に 降圧作用が！

牛乳に豊富に含まれるカルシウムやカリウムには、体内の余分な塩分を排せつして血圧を調整する作用があります。また、牛乳の主要たんぱく質であるカゼインや、ホエイたんぱく質の消化過程で生成されるペプチドには、降圧作用を有するものと報告されています。

最近の大規模調査でも、「牛乳・乳製品の摂取量が多いほど、男女とも収縮期血圧が低い」との結果が導き出され、血圧上昇を抑える牛乳・乳製品の機能性が実証されています。

減塩対策には、あらゆる和食に牛乳・乳製品を取り入れる「乳和食」もおすすめです。牛乳のコクや旨みを足すことで、食塩を大幅に減らしても薄味にならず、手軽でおいしい減塩法として注目されています。

牛乳・乳製品摂取量と収縮期血圧値



ロコモ

予防と改善のために

ロコモティブシンドローム
(運動器症候群)

参考文献「ロコモパンフレット2014年度版」(日本整形外科学会)



将来要介護になるリスクが高い状態

ロコモとは、人間の体と行動を支える運動器(骨・筋肉・関節など)に加齢を主因とするさまざまな障害が起こり、立ち上がる・歩くなどの移動機能が低下して、将来要介護に至る可能性が高い状態を指します。実際に要介護や要支援になった人の2割以上は、運動器の障害(骨折・転倒、関節疾患など)が主な原因となっています(平成25年国民生活基礎調査より)。



あなたのロコモ度をチェック!

次の「7つのロコチェック」に1つでも当てはまれば、ロコモになっている可能性があります。

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまずいたり滑ったりする
- ☐ 階段を上るのに手すりが必要
- ☐ 家のやや重い仕事が困難(掃除機の使用など)
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない



1日3回のロコトレ

ロコモの予防と改善に推奨されているのが、バランス能力や下肢筋力をつける図の「ロコトレ」です。また、肥満は膝関節などの障害を促進させる可能性があるため、適正な食量と体重コントロールを心掛けましょう。



「片脚立ち」
左右1分間ずつ、1日3回
●軽く片脚を上げる。転倒防止のため、つかまるものがある場所で行う。
●机に両手や片手をついて行ってもよい。

「スクワット」
深呼吸のペースで5～6回、1日3回
●ソファに腰掛けるように、お尻を上げ下げする。
●上の方法ができない人は、いすに腰掛け、机に手をついて立ち座りする。

知ってる? 牛乳の力②

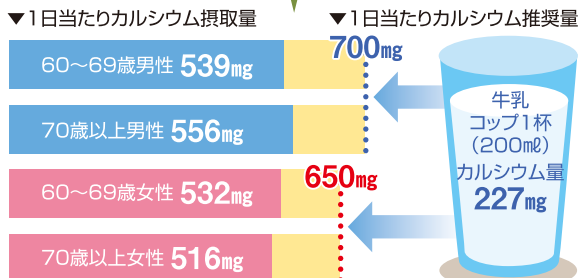
牛乳をよく飲む人ほど、骨量が多い

加齢とともに骨量が減り、骨折リスクを高める骨粗しょう症は、ロコモの状態を引き起こす代表的な運動器疾患です。とくに閉経後の女性は、骨を丈夫に保つ女性ホルモンの分泌低下から、骨量が急激に減少しやすくなります。

牛乳・乳製品は骨の材料になるカルシウムを豊富に含み、その摂取量が骨量に反映されることが各種の研究で分かっています。2005～08年に実施された全国骨密度調査では、牛乳摂取量の増加に比例して、骨量も多くなるという結果が示されました。また、厚生労働省科学研究では、牛乳・乳製品の摂取を増やすと、中高年期女性の閉経後の骨量減少が抑制されるとの検証結果が報告されています。

牛乳・乳製品には、筋肉の材料になるたんぱく質も豊富です。毎日コップ1～2杯を飲んで、ロコモに負けない体づくりを目指しましょう。

シニアは、骨の材料が不足! 牛乳コップ1杯を足して、カルシウムの補充を!



■カルシウム摂取量＝平成24年国民健康・栄養調査
■カルシウム推奨量＝日本人の食事摂取基準2015年版

メタボ

予防と改善のために

メタボリックシンドローム
(内臓脂肪症候群)



内臓脂肪の蓄積から、さまざまな疾患が

メタボは、おなか周りの内臓脂肪が過剰に蓄積し、高血圧、高血糖、脂質異常の2つ以上を併せ持った状態を指します。内臓脂肪が蓄積すると、脂肪細胞から健康に不都合な生理活性物質(血圧値・血糖値・中性脂肪値などを上昇させる)が多く分泌され、健康により働きをする生理活性物質(血管を修復する、糖代謝を改善する)の分泌が減ります。その結果、高血圧、糖尿病、脂質異常症を併発し、動脈硬化が進んで心筋梗塞や脳梗塞などを起こすリスクが飛躍的に高くなります。

メタボの診断基準

必須項目	腹囲(へそ周り) 男性85cm以上 女性90cm以上 +
選択項目	血清脂質・血圧・血糖の2つ以上が基準値を超えている



特定保健指導で2~4割の人が改善

特定健診でメタボ該当または予備群と判定された人は、特定保健指導の対象となり、リスクの数が多い人には積極的支援、少ない人には動機付け支援が行われます。その効果を検証する厚生労働省の調査(平成20~23年)で、積極的支援を受けた男性の約2~3割、女性の約3~4割が、1年後の健診ではメタボから脱出するなどの改善状況が報告されています。年1回の特定健診をしっかり受診することから、メタボ対策を始めましょう。



1日プラス10分の身体活動を

メタボの予防と改善は、身体活動量の増加から。厚生労働省「アクティブガイド(健康づくりのための身体活動指針)」では、今より1日10分多く体を動かし、65歳以上の人々は毎日40分程度の身体活動(家事などの生活活動および運動)を行うよう目標を明示しています。毎日ラジオ体操したり、庭仕事を楽しんだり、近所へは歩いて買いものに出掛けるなど、意識して体を動かす習慣をつけましょう。



知ってる? 牛乳の力③

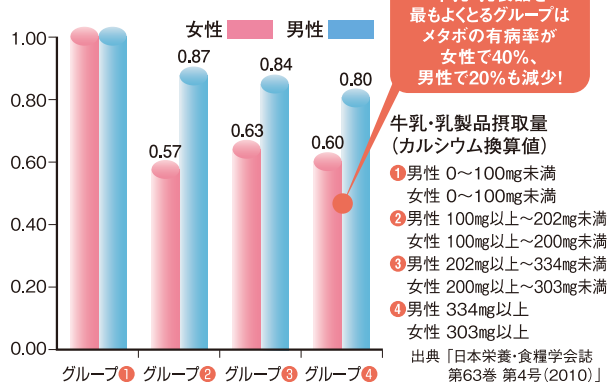
牛乳をよく飲む人には、メタボが少ない

栄養価の高い牛乳・乳製品を常用すると、太るのでは一。最近の大規模研究調査で、そんな牛乳・乳製品に対する誤ったイメージが覆されました。

牛乳・乳製品を最もよくとるグループは、最も摂取しないグループに比べて、メタボの有病率が女性で40%、男性で20%も低く、さらに女性の場合、肥満指数のBMIや中性脂肪値が低くなる傾向も認められました。そのメカニズムとして、牛乳・乳製品がエネルギー消費量の増加に寄与する、豊富なカルシウムが脂肪分解を促進するなどの仮説が立てられています。

コレステロールも気になりますが、一般的な日本人が1日の食事で摂取する量は300~500mgで、牛乳コップ1杯(200ml)に含まれる量は25mg。牛乳自体が、コレステロール値上昇の主因になることは考えにくいといえます。

牛乳・乳製品摂取量とメタボ有病率



睡眠

質のよい眠りの
ために



参考文献「健康づくりのための睡眠指針2014」(厚生労働省)



よい睡眠は、生活習慣病予防に

複数の研究から、睡眠時間の短さや不眠が、肥満、高血圧、糖尿病、循環器疾患、メタボなどの発症リスクを高めることが示唆されています。睡眠の不調が、食事や運動などの生活習慣の乱れにつながり、食欲やエネルギーバランスに作用するホルモンに影響を及ぼすためとみられています。睡眠の問題を解決し、よい睡眠習慣を身に付けることで、生活習慣病の発症と重症化を予防できる可能性があります。



シニア世代のよい睡眠のポイント

睡眠時間は加齢とともに短くなることが多くの疫学研究で分かり、65歳では正味6時間程度(20代に比べて約1時間短い)になるという統計データもあります。長い時間眠ろうとして、寢床で必要以上に長く過ぐすと、眠りが浅い、夜中に目覚めやすい、熟睡感が損なわれるなどの不調を来しやすいと指摘されています。日中に眠気がなければ、短くても睡眠時間は足りていると判断し、寢床で過ごす時間の適正化を図りましょう。また、日本人高齢者を対象にした調査研究で、週5日以上身体活動が不眠の発生を抑制することが示されています。



心身ともにリラックスして安眠への準備を

就寝前(0.5~6時間前)の入浴は心身をリラックスさせ、入浴による体温変化が寝つきをよくする、深い眠りを増やすなどの安眠作用をもたらすといわれます。お湯はぬるめの40℃くらいが適温です。

そのほか、就寝前に自分に合った方法でリラックスする時間を持ち、緊張を解くことで、スムーズな入眠が訪れやすくなります。



知ってる?
牛乳の力④

牛乳には、安眠に作用する栄養素がたっぷり

必須アミノ酸の一つ「トリプトファン」は、幸福感や癒やしの感覚を生むとされる脳内物質「セロトニン」の材料となり、さらにセロトニンは夜になると睡眠導入作用のある「メラトニン」というホルモンに変化します。

この流れの最初に登場するトリプトファンは、体内で生成できず、毎日の食事から取り込む必要があります。トリプトファンを比較的多く含み、セロトニンの合成に必要なビタミンB₆やマグネシウムも一緒にとれるのが牛乳です。

加えて牛乳には、天然の精神安定剤といわれ、イライラや興奮を鎮めるカルシウムもたっぷり。おやすみ前は、人肌に温めたホットミルクがおすすめです。胃の負担や刺激も少なく、体を内側から温めて、眠りに入りやすい状態にしてくれます。



お休み前は人肌に温めた
ホットミルクがおすすめ

