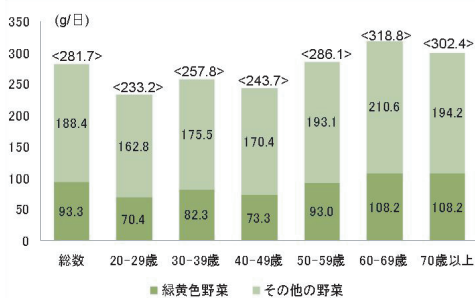


## 気になる 20 ~ 30 歳代の健康 ~平成 22 年国民健康栄養調査 (厚生労働省) より~

管理栄養士 佐々木 南子さん

野菜摂取量の平均値 (20 歳以上)



厚労省の調査結果によると、平成 23 年の1人1日当たりの平均摂取総エネルギー量は 1,849kcal で、50 年前とほぼ同じなのに脂肪の摂取量は 3 倍となり、脂肪由来のエネルギー比率が高くなっています。一方、中高年男性の肥満は倍増し糖尿病も増えています。これは飽食だけの問題ではなく、朝食抜きや夜型生活によるリズムの変調、洋風化による高脂肪食と外食が増えたことや「中食」の普及で食スタイルの変化が誘因と考えます。

今回の調査結果では 20 ~ 30 歳世代は食生活や健康面で多くの問題を抱えており深刻です。1日 3 食を摂っていない人が増えていてその中で

朝食抜きが習慣化されています。朝食は体温を回復し身体活動や脳の働きを活発にして集中力を高めます。朝食抜きは夕食の比重が高くなる傾向があり、過食は肥満の原因となります。

野菜不足は性別、年代を問わず慢性化しています。成人の野菜摂取量の目標値は一日 350g 以上うち緑黄色野菜 120g 以上とされているが、20 ~ 30 歳の摂取量が最も少ない。野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維やポリフェノールを含み免疫機能があり体を感染症から防御しています。野菜は加熱するとがさが減りたくさん摂ることができるし、冷凍野菜の利用もお奨めです。

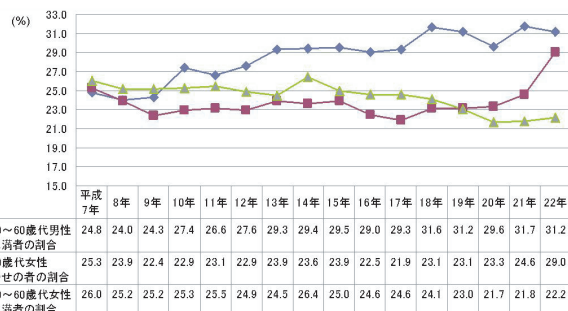
脂質の摂取も年々増えています。脂肪エネルギー比率は、20 ~ 40 歳では 25%未達が望ましいのですが、30% 以上の割合は 20 歳代女性が最も多く 45% となっています。見た目は痩

せていても体脂肪が多い「隠れ肥満」や脂質異常症に繋がるので食生活面で注意が必要です。脂質には体の機能を正常に保つ生理作用があるので量と質に注意し植物・魚・動物の脂肪をバランスよく摂ることが大切です。目に見えないあぶら(肉、乳類、卵、加工品、調味料等)からの摂取量も多く、脂質の 70%を超えているので食品選びも重要です。

20 歳代女性の「やせ」(BMI18.5 未満)も気になります。過度なダイエットは生理的に、また鉄欠乏などの潜在的な栄養不足もあり問題です。長期的な痩せ状態は病気のリスクを高めます。妊娠中では胎児の成長発育と母体保持のためにも良くありません。「やせ願望」は本人の健康障害だけに留まりません、適正体重を理解しましょう。

成人期は公私ともに人生の中で最も充実した時期です。また、精神的ストレスや不規則な生活から健康を妨げる要因が増える時期でもあります。バランスのとれた食生活は生活習慣病予防の観点からも大切です。特に 20 ~ 30 歳代では適切な食習慣を身につけることが必要であり、健康で過すためのポイントになると考えます。

肥満およびやせの者の割合の年次推移 (20 歳以上)



# 村口きよ女性クリニックを訪問して

宮城学院女子大学教授・セクシュアリティと人権を考える会代表 浅野富美枝さん



人間として、女性として、尊厳をもって生きるために必要な知識とスキルとリテラシーは、学問を学ぶこと以上に大切です。しかしその大切なことを、いまの社会、いまの大学は、大人になる前の若い世代に、どれほど伝えているのでしょうか。とくに性に関することを学ぶには、女子大のキャンパスの内部だけでは限界があります。そのような思いから、2007年、キャンパスを飛び出し、市民とともに学ぶ「セクシュアリティと人権を考える会」がスタートしました。

ところで、女性にとって女性クリニックは必要不可欠の機関です。しかし学生にとって産婦人科の敷居は高く、利用しにくいイメージがあります。そこで、百聞は一見にしかず、というわけで、2009年から毎年、「セクシュアリティと人権を考える会」の活動の一環として村口きよ先生のご厚意で女性クリニックを見学させていただいています。

以下、今年度7月10日実施の見学会に参加した学生の声をいくつか紹介します。

☆ 以前行った産婦人科は男の先生で、リラックスできる環境はまったく整っておらず、冷淡な雰囲気がかかっていました。その時から産婦人科にはよいイメージがありませんでしたが、今回訪問したクリニックは、素敵な待合室、優しいスタッフさんがいて、これまでのイメージがまったく変わりました。

☆ ピルについての話を聞いて、これまでピルに抱いていた考えが変わりました。とくに、ピルは卵巣を休ませる働きがあること、月経痛の起こる仕組みとそれを緩和するピルの働きについては新しい知識でした。

☆ 女性クリニックを訪問して、自分はもう大人の身体になっていること、妊娠や出産他人事ではないことを強く感じました。

☆ レディスでなく、女性クリニックと名付けたこと、プライマリー・ナーシング・システムで一貫して同じスタッフが一人一人を担当すること、パートナーに対するピアサロンを開いていること、どれも素晴らしい取り組みで、私も必要になったらこのクリニックにこよとうと思いました。

村口先生、スタッフの皆さん、仕事を終わられてお疲れのところ丁寧に対応してください、ありがとうございました。また来年もよろしくお願いします。



クリニック見学の様子

## 命の選択に向き合って・・・

## 寄稿

東日本大震災以降、ペットを飼う人が増えたという。動物たちの愛らしい仕草や表情に心癒される人も多いのだろう。我が家でも小型犬を飼っている。家族の一員としてかけがえのない存在だが、そんな愛犬に大問題が降りかかってきたのは3月末の夜中のことだった。突然鳴き始めたと思ったら、ぐったりとして動けなくなったのだ。首のヘルニアだった。腰ならば仙台でも手術できる病院はあったのだが、首となるとめったな所ではできない。すべて断られ、最後の望みは東京に行くことだった。

家族の中でも意見は割れた。小さな体にメスを入れるよりは、このまま寝たきりで様子を見ても良いのではないかと。しかし、日に日に弱まり、呼吸も困難になりつつある愛犬を見ているだけというのは、あまりに辛すぎた。私達は手術を選択し、そしてそれは成功し、今では元気に歩き回っている。

あの時、私達は命の選択の岐路に立たされた。それは突然、誰の身にも起こりうることだと思う。その時どうするべきなのか・・・普段から考えておかなければならないのかもしれない。



## 臨時休診

- 9月14(土)は第14回JFS性科学セミナーおよび第33回日本性科学学会学術集会参加(横浜)のため休診となりますのでご了承ください。

## 編集後記

今年は梅雨明けが8月にずれ込みましたが、やはり暑い夏でした。年々更新される猛暑記録に温暖化を肌で感じています。皆様はどのような夏を楽しまれたでしょうか。まだまだ暑い日が続くようですので、水分をとって元気に過ごしましょう😊

発行元：村口きよ女性クリニック  
<http://www.muraguchikiyo-wclinic.or.jp>  
 e-mail: con@muraguchikiyo-wclinic.or.jp

