

生活習慣病を予防する食事のとり方

公立久米島病院 内科医
本間 健一郎 (ほんま けんいちろう)

琉球大学病院 第二内科から赴任しました本間健一郎です。暑くなってきましたが皆様お変わりないでしょうか。今回は生活習慣病(高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症など)を予防する食事のとり方についてのお話になります。

(1) 高血圧症の予防

高血圧症の予防のためには、過剰な塩分摂取を抑えることが大切です。1日の塩分摂取量を3g減らすと血圧を下げるお薬を内服するのと同等の効果があると言われています。外食のメニューは塩分が多いので、外食の回数が多い人はその回数を減らすだけでも効果がありますし、スーパーやコンビニで買い物をするときは成分表を確認して塩分が少ないものを選ぶようにすることも有効です。また、果物や野菜、塩分が入っていないナッツ類を摂取することも効果的です。スナック菓子や摂取している方は、これらに置き換えてみてはいかがでしょうか。

(2) 糖尿病の予防

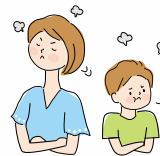
最近体重が増えてきて、健康診断で糖尿病予備群と言われ

た方の場合、まずは1日の摂取カロリーを抑えることから始めましょう。お菓子やジュースを飲む人は買い物をするとき商品成分表でカロリーを確認しながら、1日あたり約500kcalへらすイメージで、買うのを控えたり、カロリーが少ないもの(おススメはサラダなどの野菜です)に置き換えてみましょう。主食に関しては白米よりは玄米や五穀米、白いパンよりは茶色いパンの方が血糖値は上がりにくいと知られていますので、試してみてください。また、食べる順番も大事です。野菜を先に、ご飯などの主食を最後にして、ゆっくり食べるようにしましょう。インスリンという血糖を下げるホルモンは、通常食べ始めるとすぐに分泌が増えてきますが、糖尿病予備軍の人はすぐにインスリンが増えません。そのため、血糖を上げやすい主食を最後にして、血糖が急に上がることを防ぐことが大切です。

今回は高血圧症や糖尿病を予防する食事についてお伝えさせていただきました。できそうなことがあればぜひ試してみてください。

「気持ち伝わる “I (アイ)” メッセージ

～親子の対立を減らす親子関係の作り方：「親業」から学ぶ③～



公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

今回は「親が問題を所有する」場合の対応について。例えば、子どもが「大人同士の会話を中断する」「部屋を散らかす」など、子の「行動」が親の「欲求」を妨げ、親が嫌な感情を抱く場合についてです。

そのようなときの対応として、「黙っていて」など「相手」を主語にした言い方が「あなた(YOU:ユウ)メッセージ」、大事な話が出来なくてと困ると「私」を主語にした言い方が「わたし(I)メッセージ」です。それぞれの特徴を表に示します。

	あなた(You)メッセージ	わたし(I)のメッセージ
内容	子に取るべき行動を指示したり、子の行動を非難する	親の状態や感情を伝える
例	静かにして、早く準備しなさい、言うことを聞いて、バカだね、恥ずかしいね	私は疲れている、がっかりしてしまう、そんな風に言われて悲しい、嫌な気持ちになる
利点	・直接的に伝えられる ・相手に指示できる	・子が親の気持ちを知り、自分で行動を考えることができる ・子供自身が非難されないで受け入れやすく、親への否定的感情が湧きにくい ・子供も自分の感情を伝えやすくなる(子は多くを親の姿から学ぶ)
欠点	・子供が行動を選べない(子供は自分で行動を選びたい。指示されると反発したくなる) ・非難されると「自分はダメな子だ」と否定された気持ちになる ・子供も同様に親を非難するようになる	・親の内面(弱さ)を見せることにもなるので、勇気がある面がある ・子供の行動がすぐには変わらないこともある

YOUメッセージは直接的で強い言い方、Iメッセージは柔らかい言い方になります。親はYOUメッセージが多くなりやすいですが、「親業」のゴードン博士は気持ちが伝わるIメッセージを勧めています。

Iメッセージで親にも「感情」や「限界」がある事を伝えることはとても大切で、子どもは「親もそんな風に感じるんだ!」と親の新しい面を発見します。そして、指示されず「子どもに行動の選択権」が与えられるので、親から「信頼」されていると感じます。「否定」や「脅し」よりも、この前向きな気持ちこそが行動を変えるエネルギーになります。親も子供の行動の変化に対し、「ありがとう」と感謝できるので、より良い関係を築いていくことができます。

とはいえ、忙しい毎日の中でIメッセージを使うのは実はなかなか大変で根気がいられます。まずは心の余裕があるときに、「早く片付けなさい!」と怒鳴りたいのをぐっと飲み込んで、「こんなに散らかっているとがっかりするな・・・」と素直な気持ちを伝えてみてください。この方法を使うことで、親の気持ちや子どもの反応にどんな変化があるか、ぜひ試されて感想をお聞かせください!

参考図書：トマス・ゴードン「親業」(大和書房)