



禁煙を実行するために

禁煙を開始して、しばらくするとさまざまな禁断症状がでできます。

禁断症状は身体の中からニコチンが抜け出すために現れ、通常禁煙後3日以内にピークとなりますが、おおむね1週間、長くても2～3週間で消失します。

くじけず **禁断症状** に打ち勝ちましょう



イライラすることがあります	<ul style="list-style-type: none"> 水やお茶を飲む。 散歩や体操などの軽い運動をする。 口寂しい時は糖分の少ないガムやアメ、干し昆布をかむ。
軽い頭痛がみられることがあります	<ul style="list-style-type: none"> 深呼吸をする。 足を高くして仰向けに寝る。 症状がひどい時は専門医に相談してみましょう。
その他の症状	<ul style="list-style-type: none"> ○日中に眠気が襲ってくる場合があります。 <ul style="list-style-type: none"> 食後15～30分の仮眠や昼寝をする。 軽い運動をする。 ○眠れなくなることがあります。 <ul style="list-style-type: none"> カフェイン入りの飲み物を避ける。 ぬるめの風呂に入る。 ○便秘になることがあります。 <ul style="list-style-type: none"> 水分を多くとりましょう



禁煙にくじけそうになったら!!

日本禁煙学会ホームページ

<http://www.nosmoke55.jp/nicotine/clinic.html>

禁煙支援を受けられる医療機関についても紹介しています。

お問い合わせ先 保健福祉部健康増進課 健康づくり推進担当 Tel.028-623-3094
 県西健康福祉センター Tel.0289-64-3125 県東健康福祉センター Tel.0285-82-3323
 県南健康福祉センター Tel.0285-22-1509 県北健康福祉センター Tel.0287-22-2679
 安足健康福祉センター Tel.0284-41-5895 (各センター担当課：健康対策課 栄養難病)

編集 / 栃木県県北健康福祉センター
 発行 / 栃木県保健福祉部健康増進課 TEL 028-623-3094



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

「生活習慣病予防」

生活習慣病は

特に、脂肪と塩分の摂りすぎに注意しましょう。

毎日の **食生活** と大きく関係しています!!

脂肪の多い食事を続けていると...

肥満



糖尿病

動脈硬化

のリスクが高くなります。

塩分の多い食事を続けていると...

高血圧



心臓病

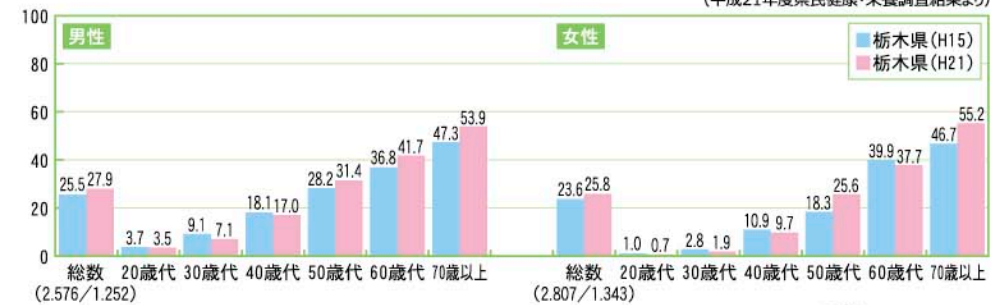
脳卒中

のリスクが高くなります。

高血圧の人ってどれくらいいるのでしょうか??

医師から高血圧と言われたことがある者の割合 (20歳以上)

(平成21年度県民健康・栄養調査結果より)



男女とも前回調査時に比べ増加!!

生活習慣を見直しましょう!



生活習慣の改善で **血圧を下げる!!**

肥満や飲酒習慣のある人は、同年代の肥満や飲酒習慣のない人と比べ、血圧が高くなる傾向があります。

減塩、肥満の解消、節酒や禁酒、運動は、血圧を下げることに繋がります。

栃木県の塩分摂取量

(平成21年度県民健康・栄養調査結果より)

※目標量を超えている人は、男女ともおよそ4人中3人です。



食塩は1日に**男性9g未満**
女性7.5g未満が目標です!

まずは **減塩!!**

塩分を控える
コツ★

- だしをきかせて、塩分を控える
- 酸味や香辛料でアクセントをつける
- みそ汁等の汁ものは具たくさんに、ラーメン等のめん類の汁は残す
- 漬物は控えめに

だしと香りといるとり香辛料が重要!



脂肪の摂取を **減らす!!**

脂肪をとりすぎない
コツ★

- 料理は揚げる・炒めるより、焼く・ゆでる
- ドレッシングはノンオイルで
- 肉は脂身や皮を除く



栃木県の肥満者の割合は

(平成21年度県民健康・栄養調査結果・平成21年度国民健康・栄養調査結果より)

※男性では30代を除く全ての年代で3割以上! 男女とも依然として全国に比べて高い!



全国 男性 30.5%
女性 20.8%

生活習慣病の予防に **よい食材は?**

- ま** 豆・大豆製品 カルシウム・カリウム・食物繊維が豊富
- ご** ごま ビタミン・ミネラルが豊富
- わ** わかめ (海藻類) 低カロリーで食物繊維・ミネラルが豊富
- や** 野菜 ビタミン・ミネラル・食物繊維の宝庫
- さ** さかな 青魚にEPA、DHAが含まれ心筋梗塞等のリスク低減
- し** しいたけ (きのこ類) 低カロリーで食物繊維・ミネラルが豊富
- い** いも類 ビタミン・食物繊維が豊富

まごわやさしい



食物繊維は排便促進などの効果があります♪



カリウムは余分な塩分を体外に出す働きがあるので、積極的に食べましょう! 注意:腎臓病の方は、お医者さんに相談しましょう。



適正飲酒を!!



目安は1日に、日本酒で1合程度まで♪

- 1日1合程度では、脳卒中の発症には影響ありませんが、それを越えると血圧上昇の原因となり、脳卒中の発症リスクが高まります。

ビールなら中ビン1本まで、ワインならグラス1.5杯~2杯まで、焼酎ならぐい飲み1杯まで



体を動かそう!!

- 有酸素運動を行うと、安静時血圧が下がることが期待できます。

1日30分の早歩きを始めましょう!



腕は前後に大きく振る

歩幅は出来るだけ広くとる