

# サン調剤薬局新聞

地域の皆さまが気軽に相談できる薬局です

発行: 株式会社サン調剤薬局 発行人: 西川 誠  
住所: 守山市 吉身 2-6-23  
TEL: 077-514-0337 FAX: 077-514-0347

営業時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	
18:00~20:00	○	○		○	○	

猛暑の毎日でございますが、いかがお過ごしでしょうか。

## ダイエット 歩数計

最近、体重が増えてしまった方にお知らせです。「歩数計アプリの入ったスマホや市販の歩数計などを持ち歩き、その歩数を毎日カウントし続けていると、肥満リスクを低下できる」といった研究結果を米国のヴァンダービルト大学医療センターが発表しました。

(Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, Dec. 2, 2022)

同センター循環器内科のエヴァン・プリテン氏は研究結果について、次のように述べています。

「歩数計を持ち歩いてカウントするだけでも、生活スタイルがよりアクティブになる人が多く見受けられた。特に1日座ったままの時間が長い人は、歩数計を持ち歩くだけでも肥満改善効果が期待できるだろう」

これからダイエットを始める方、まずは歩数計を準備し、ご自身の歩数を記録することから始めてみてはいかがでしょうか。



## ビタミンD不足 健診で98%が

令和5年6月、東京慈恵医大などのチームが都内で健康診断を受けた成人5518人の血液中のビタミンD濃度を調べたところ、全体の98%で不足していたとの結果を公表しました。若い方ほど不足している傾向がみられ、食生活の変化が原因と考えられています。

ビタミンDは骨・ミネラル代謝の維持や、免疫のサポートを行うビタミンです。魚やキノコ類に豊富に含まれており、日光を浴びることで生成されます。ビタミンDが不足すると骨がもろくなってしまい、大人は「骨粗しょう症」、子供は脚が曲がってしまう「くる病」のリスクが高まります。

ビタミンDのサプリメントも販売されていますが、毎日の食事での摂取を心掛けていきたいものです。

### 【ビタミンDを効率よく摂取する工夫】

- 魚類を食べる：カルシウムも同時に摂取できます
- 日光を浴びる：夏場は1日15~30分程度
- シイタケは日光に当てる：ビタミンDが増します

## 滋賀の健康・栄養マップ

令和5年5月、滋賀県は「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果の速報を発表しました。この調査は5年に1度実施されているものです。今回発表された以下の内容は、いずれも薬の定期服用が必要となる高血圧や糖尿病などの生活習慣病と関連が強いことから、常に心がけておきたいものです。

### 【滋賀県の健康・栄養マップ 調査結果】

- 県内の40~60代男性 3人に1人が肥満
- 1日の野菜摂取量は目標値を大きく下回る (厚生労働省: 350g/日)  
男性: 217.2g 女性: 219.5g  
摂取量が最も多い世代は70代だが、それでも1日250gと目標値を下回っていた。
- 定期的な運動習慣があると回答した割合  
男性: 26.1% 女性: 20.2%  
65歳以上では、40.5%と高めであった。

## 滋賀県の平均寿命について

厚生労働省から5年に1度「都道府県別生命表」が発表されるのですが、滋賀県が優秀な成績であることをご存じでしょうか。

### 【平均寿命】

男性: 全国 1位 82.73 歳 (前回 1位)  
女性: 全国 2位 88.26 歳 (前回 4位)

### 【長寿のヒミツ】

- ボランティア活動が盛ん
- 趣味を続けている方が多い
- 学習、自己啓発を続ける方が多い
- スポーツをする方が多い
- 喫煙者、多量の飲酒をする方が少ない
- 食塩摂取量が減少傾向 など

(<https://www.kenkou-shiga.jp/suji> より引用)

歳を重ねても地域や人となつながりを持ち、新たなことにチャレンジしながら生活していきたいものです。

