

男女共同参画だより
メッセージ

問い合わせ先
男女共同参画推進課
TEL(36)0048
FAX(36)0320

男女共同参画推進センター「ゆい」
TEL(36)0250
FAX(36)0269

間違っていないませんか？ あなたのダイエット

テレビや雑誌では、日々新しい運動法やダイエット法が紹介され、多くの方が挑戦しています。けれど、あなたが思い描く「理想の体」は、本当に「健康的」な体といえるのでしょうか。

危険なダイエット

急激な体重の変化や、間違ったダイエット法は、あなたの健康を妨げます。BMI指数(肥満度を示す指数)は、女性にとって22が最も病気になりやすいといわれています。近年、「美容体重」「シンデレラ体重」と呼んで、さらに低いBMI指数を目指す人がいますが、この



- ▽ 摂食障害(過食・拒食)
- ▽ 貧血
- ▽ 月経不順
- ▽ 集中力の低下、イライラする
- ▽ 極端な食事制限や単品の過剰摂取は、栄養失調になりやすく、過度な炭水化物の制限は、糖分不足でイライラしやすくなり、肝臓や心臓、脳などにも負担を掛けます。

こんなトラブルも起こること

毎年3月1日から同8日は、厚生労働省が定める「女性の健康週間」です



左のロゴは、WOMANの「W」をモチーフに、上部に並べた3つの点は、母娘3代をあらわし、また、女性の体・頭・心を表しています

産婦人科医から



妊娠・出産を迎える女性へ

市民記者が、石川先生に妊娠とダイエットについて、話を聞いてきました。



宗像産婦人科医会
会長・石川哲先生
(あさの葉レディース
クリニック院長)

Q (記者)

若い女性のダイエットの危険性は？

A (石川先生)

最近の日本では、20代女性の4〜5人に1人が痩せ過ぎと言われています。痩せ過ぎると、月経不順になりやすく、場合によっては月経が止まったり不妊の原因になることもあります。また、生命を維持するために体が飢

餓モードに入り、筋肉量や全身の代謝が落ち、体温の保持や内臓を活発に動かすなどの正常な身体活動が困難になってきます。

Q

妊婦さんにも影響が出ていますか？

A

最近、「3000g以下で赤ちゃんを産みたい」という妊婦さんが多くなってきました。実際、私が医師になったばかりの頃は3200g以上あった平均出生体重が、30年経った今では3000gを切るようになりま

Q

妊娠中の体重管理はどうすればよいですか？

A

妊娠中の体重増加の目安(右下表参照)は一応あります。しかし、大切なことはバランスの取れた食生活や、適度な運動を心掛け、楽しい妊娠生活を過ごすことではないかと思

$$BMI \text{ 指数} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

体格区分	BMI	推奨体重増加量 (妊娠時)
低体重(やせ)	18.5 未満	9~12kg
ふつう	18.5 以上 25.0 未満	7~12kg
肥満	25.0 以上	個別対応

厚生労働省資料から

【体重増加の内訳は？】

赤ちゃん、赤ちゃんを守り育てる分として、(胎児の体重3kg) + (胎盤と羊水の重さ2kg) = 5kgは最低限必要な体重増加です。さらに、出産や授乳に備えるため血液量が増加するなど、お母さん自身の体重も増加します。

【取材を終えて】

妊娠中の悩みは医師・助産師に相談してほしいという先生の言葉も心強く感じました。お産は、ひとりひとりで違うものです。食事や体重管理など、テレビや雑誌の情報に振り回されるのではなく、医師に相談し、安

心して出産を迎えてほしいです。このことを、出産を迎える私の娘にも伝えようと思ひました。(市民記者・大谷孝子)

*妊娠と出産、育児のサポートは9ページ「健康むなかた21」で紹介しています



参加料
無料

生涯現役を研究テーマに掲げる医師星旦二先生による勉強会

「こんな人が、健康長寿。」

平成29年 3月26日(日) 宗像ユリックス 宗像市久原400番地 《15:00開始~16:30終了予定》

定員 約50名

連絡先 参加予約受付中! どなたでもご参加できます。

☎ 0120-936-993 受付時間 10:00~17:00 (火・水曜休) FAX 092-592-7056

スマホからのご予約

※定員がごさいますのでご予約後整理券を郵送致します。
※FAXでご応募の方は住所・氏名・電話番号・ご参加人数(ご同居の方4名まで)を明記の上ご応募下さい。
※定員になり次第締め切らせていただきます。

あの「ピンピンコロリ」の著者、星先生が研究データをもとにまじめに、おもしろおかしく目からウロコの話題を提供。明日から実践できる元気になる秘訣を教えます!

講師 星旦二氏 首都大学東京・名誉教授

1950年福島県生まれ。福島県立津工業高校建築科中退後、福島県立医科大学を卒業。その後、東京大学で医学博士号を取得。東京都衛生局、国立公衆衛生院(厚生省併任)、英国ロンドン大学院留学、各種公職を歴任し、現職。2015年4月より、健康学研究センター長。聖路加看護大学、東京医科歯科大学の非常勤講師、放送大学の客員講師、国家プロジェクトである健康日本21の委員も務める。専門は公衆衛生学・健康政策学・予防医学。主な研究課題は生涯現役研究。著書に「ピンピンコロリの法則〜「おでかけ好き」は健康長寿の秘訣(ワニブックス)はじめ多数。

歯医者さんと長寿の関係?
小太りの人が長生き?
年金獲得1億円って?
日本で一番長生きの県は?
健康長寿と家が関係ある?

●主催/健康長寿日本をつくる会 ●後援/福岡市社会福祉協議会・西日本新聞社・cross fm・宗像市教育委員会 ●協賛/悠悠ホーム株式会社