



みんなには おかや

(財)岡谷市振興公社国際交流センター
 〒394-8510 岡谷市幸町8-1 岡谷市役所4階
 TEL: (0266)24-3226 FAX: (0266)24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oiea.jp
 2012年10月15日発行 秋号

このニュースレターは(財)岡谷市振興公社国際交流センターが外国籍市民の皆様に日本の文化をお伝えしながら、様々な生活に役立つ情報を提供しようと季節ごと年4回発行しております。ご意見、お問い合わせは上記へお寄せください。

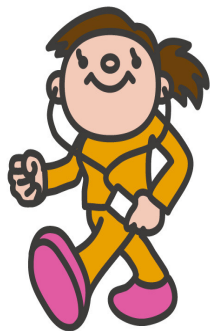
四、三、二、一、

生活習慣病
 日本の風物詩
 生活習慣病の原因・種類
 新国際交流員の紹介

生活習慣病



「がん」、「心臓病」、「脳卒中」という病気をみなさんは知っていますか？日本人の1年間の全死亡のうち、60%以上の原因はこの3つの病気です。成人（大人）になるとリスクが増える病気なので「成人病」といわれ特にこの3つがワースト3で「三大成人病」といわれてきました。ところが、最近では、食生活や生活習慣にさまざまな変化があり、成人していない子供でも糖尿病のように成人病になることが増えてきました。そのことから病気は年とは関係ないとして「成人病」から「生活習慣病」と名前が変わりました。「成人病」と呼ばれてきた病気には毎日の生活習慣「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒」などが大きく影響することから「生活習慣病」と変更し、日ごろの生活習慣を見直して、病気の原因を作らないように心がけましょうといった意味も込められています。生活習慣病がもっとも怖いのは本人に自覚症状がないまま病気が進行してしまうことがあり、いくつかの病気を同時に発症してしまうことが多いことです。生活習慣病は何よりも早期発見、早期治療が必要となります。健康診断、定期検査はとても大切なことです。日ごろの生活習慣をもう一度見直してみましょう。



書道

書道は毛筆と墨で文字を書く芸術で、精神的な深みや美しさが表されます。もともと中国から伝わったものですが、日本では漢字のほかに、仮名を組み合わせて独特の文字芸術を作り上げてきました。



た。毛筆には墨を含ませて、ペンでは出来ない文字の太さや濃さを調節できます。そのため、書く人の精神や観念が表現できます。

日本の風物詩



忘年会

ほとんどの日本人にとって、12月は1年中で一番あたたかい月ですが、忘年会をして楽しむ時期でもあります。忘年会とは文字通り、その年のことを忘れるためのパーティーを意味します。様々な社交グループや、会社、また家族で開く人たちもいます。忘年会をせずに新年会をすることもありますが、忘年会の方が一般的です。忘年会は、堅苦しいことをいっさいなくして、参加者全員の交流を深められる良い機会です。



生活習慣病になる原因

生活習慣病の原因は‘**遺伝**から’というより、主に‘**生活習慣**から’です。これを改善すれば少なくとも生活習慣病にはなりにくくなります。どのような習慣がこの病気を起こしやすくなるのか理解して改善に取り組みましょう。

不規則な生活

皆さんの生活の多くは、仕事中心に動いていることが多いのではないですか？

このため、食事の時間や睡眠時間が不規則となり、朝食を食べなかったり、残業で夕飯の時間が異なり、時には仕事の付き合いで遅くまでお酒を飲むなど、生活習慣が乱れます。このような不規則な生活を長年続けると、生活習慣病になりやすくなります。

遺伝・体質

生活習慣病は遺伝も原因の1つには入ります。糖尿病、高血圧、がんなどが家系に見られる場合、遺伝で同じような生活習慣病になりやすい場合もあります。しかし、やはり病気を発症させにくくするには日ごろからの生活習慣の見直しです。

過労・ストレス

血圧や血糖値はストレスによって上昇することが明らかになっています。ストレスがたまると胃潰瘍や十二指腸潰瘍になりやすくなります。そうすると免疫力が下がり、感染症にかかりやすくなったり、がんになりやすくなったりします。

このため、過労やストレスをうまく解消することが、生活習慣病の予防になります。



体の老化

人間は年をとるごとに、体の機能が衰えていき、これが生活習慣病の原因となります。たとえば、血管の細胞が老化すると、動脈硬化が進行します。動脈硬化は狭心症や心筋梗塞の原因となるほか、脳の血管が傷つくことで、脳卒中（脳梗塞や脳出血など）を招くこともあります。

老化とともに免疫力も低下しますので、がん細胞に対する抵抗力も衰えて、がんの発生率も増えます。

飲酒・喫煙

お酒やたばこは、生活習慣病の原因となります。

お酒に関しては、適量飲むならストレス解消、精神的なリラックスといった効果がありますが、飲みすぎると消化器系のがんや、糖尿病、高脂血症、高血圧、痛風といった生活習慣病の原因となります。

喫煙はがんの発生や動脈硬化を促進し、最近増え続けている慢性閉塞性肺疾患（COPD）の最大原因といわれています。



食生活の欧米化

日本人の食生活は昔に比べて欧米化してきました。和食にかわって、肉類や卵、バターなどの乳製品が増え、動物性脂肪が大きく増えました。その結果、肥満な人が増え、これが原因で、がんや糖尿病、高血圧、高脂血症などの生活習慣病の増加へとつながりました。

食生活の変化は、生活習慣病の増加に大きくかかわっているといってもよいでしょう。

運動不足

昔に比べて交通の発達など、いろいろ便利になってきたことと引き換えに、現代の人にとって運動する機会はかなり減っています。運動不足は肥満の原因となり、血圧、血糖値、コレステロール値、中性脂肪値などを変化させ、多くの生活習慣病の原因となります。運動不足はストレスをもたまりやすくする、がんの危険因子でもあります。



生活習慣病の種類

糖尿病・・・血液の中の血糖値が上がり、尿に糖が出る病気。原因として、高カロリーな食生活や日ごろの運動不足などがあげられる。

高脂血症・・・コレステロールや、中性脂肪といった、血液中の脂質が過剰となった状態。原因として、遺伝、糖尿病、脂質の取りすぎなどがある。

高血圧症・・・血圧が高くなった状態。原因として遺伝や食事、肥満などのほか、腎臓の病気やホルモンの異常などで起こることもある。

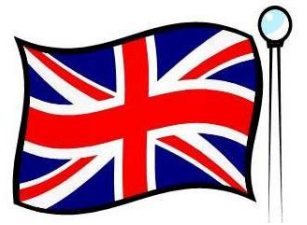
肥満症・・・脂肪が多く、標準体重より体重が重くなった状態。食事で摂取するカロリーが消費カロリーを上回ると、肥満が起こりやすくなる。少しの可能性で、ホルモンや脳の異常が原因となる場合もある。

がん・・・遺伝が原因となる場合と生活習慣の乱れが原因となる場合がある。

脳卒中・・・脳出血やくも膜下出血のように脳の血管が破裂、出血したり、脳梗塞のように脳の血管が詰まった病気を脳卒中という。高血圧、高脂血症、糖尿病、動脈硬化、不整脈などが主な原因となる。

動脈硬化・・・動脈壁にコレステロールなどの脂肪がたまり、壁の膜が厚く、硬くなる状態。動脈硬化という。血液の流れが悪くなり、脳や心臓にいろいろな病気を引き起こす原因になる。動脈硬化の主な原因は喫煙、運動不足、肥満、高血圧、高脂血症、ストレスなどがあげられる。

はじめまして



こくさい こう りゅう いん
国際交流員のマツトです！



皆(みな)さん、はじめまして。今年(ことし)の 10 月(がつ) 1 (つい) 日(たち)から岡谷市(おかやし)の国際交流員(こうりゅういん)になりましたマシュー・テイラーと申(もう)します。出身(しゅっしん)は今年(ことし)のオリンピックが開(ひら)かれたイギリスです。オリンピックはロンドンを中心(ちゅうしん)に行(おこな)れましたが、私(わたし)の故郷(ふるさと)はロンドンから 100 キロ北(きた)にあるバンバリーという町(まち)で、岡谷市(おかやし)のように自然(しぜん)に囲(かこ)まれた素敵(すてき)なところですよ。

初めて(はじ)来日(らいにち)したのは 2002 年(ねん)です。日本語(にほんご)や日本(にほん)文化(ぶんか)を勉強(べんきょう)するために東京(とうきょう)外国語(がいこくご)大学(だいがく)に一年間(いちねんかん)留学(りゅうがく)をしました。そして 2007 年(ねん)に再来(さいらい)日(にち)し、それ以来(いらい)岡谷市(おかやし)に在住(ざいじゅう)しています。ではなぜ日本(にほん)や日本語(にほんご)に興味(きょうみ)を持(も)つようになったのか。その切(き)っ掛け(か)は幼(おさな)頃(ころ)にありました。私(わたし)の家族(かぞく)はホームステイファミリーとして世界中(せかいじゅう)の様々(さまざま)な方(かた)を受け入(う)いれていました。そして外国(がいこく)の方々(かたがた)とふれあう機会(きかい)が増(ふ)えるにつれ、海外(かいがい)に対(たい)しての関心(かんしん)が生(う)まれてきました。たまたま日本人(にほんじん)の受け入れ(うけいれ)が割合(わりあい)多(お)かったため、日本(にほん)が特(とく)に魅力的(みりょくてき)に思(おも)うようになりました。その時(とき)の夢(ゆめ)は日本語(にほんご)を勉強(べんきょう)して日本(にほん)へ行(い)ってみたいことで、その夢(ゆめ)を叶(かな)えられたことはとても嬉(うれ)しいです。

以上(いじょう)の貴重(きちょう)な経験(けいけん)により、国際(こくさい)交流(こうりゅう)の楽(たの)しさや国際(こくさい)理解(りかい)の大切さ(たいせつさ)を知(し)りました。私(わたし)はグローバル社会(しゃかい)の一員(いちいん)として、又(また)国際(こくさい)交流員(こうりゅういん)としてそれを皆(みな)さんに伝(つた)えたいと思(おも)います。そして楽(たの)しい国際(こくさい)交流(こうりゅう)イベントを通(つう)じて、皆(みな)さんの国際(こくさい)交流(こうりゅう)への関心(かんしん)がますます高(たか)くなればよいと思(おも)います。

これから皆(みな)さんとお会(あ)いする機会(きかい)が増(ふ)えると思(おも)います。その時(とき)はぜひ気軽(きがる)に声(こえ)をかけてください。又(また)私(わたし)も市民(しみん)の皆(みな)さんとのふれあいを楽(たの)しみにしています。国際(こくさい)交流員(こうりゅういん)

いん)として頑張(がんば)りますので宜(よろ)しくお願(ねが)いいたします。