



2005/11/11

《「産業保健おいた」メルマガ版》(HTML 形式)

第 11 号



○ INDEX



- * TOPICS
- * 今月の Key Word【糖尿病の食事4つの基本】
- * 労働衛生事例
- * 新着情報
- * 研修・セミナーのご案内(11/15~1/15)

○ TOPICS

今冬のインフルエンザ総合対策について(厚労省)

■ <手洗い・うがいが基本です インフルエンザは予防から>

インフルエンザについては、毎年標語を掲げ、国および都道府県等で総合的な対策に取り組んでいるところです。今冬は、<手洗い・うがいが基本です インフルエンザは予防から>という標語を掲げて、本格的に対策に取り組むこととしました。

<http://www.mhlw.go.jp/houdou/0111/h1112-1.html>

関連ホームページ

国立感染症研究所感染症情報センター

<http://idsc.nih.go.jp/index-j.html>

○ 今月の Key Word【糖尿病の食事4つの基本】

血糖値をコントロールする食事の4つの基本原則

- ①「食べ過ぎない」
- ②「バランスよく食べる」
- ③「規則正しく食べる」
- ④「よく噛んでゆっくり食べる」

自分の適切なエネルギー量を知って、食べ過ぎないことが大切です。

ところで、「自分の適切なエネルギー量」をいつも頭の片隅に置いていますか？

【適切なエネルギー量】=①標準体重(kg)×②身体活動量(kcal/kg)で算出されます。

①標準体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22

②身体活動量とは、体を動かす程度によって決まる標準体重1kg 当たりのエネルギー量のことです。下に一般的な目安を示しておきます。

//////身体活動量の目安////////////////////////////////////

軽労作(デスクワーク).....25~30kcal/kg

普通の労作(立ち仕事が多い職業).....30~35kcal/kg

重い労作(力作業が多い職業).....35~kcal/kg

////////////////////////////////////

身長 160 cmでデスクワーク

標準体重＝1.6×1.6×22＝56. 32kg

身体活動量は、ほとんど椅子に座ったままなので 25kcal/kg で上の式にあてはめて計算すると・・・適切なエネルギー量＝56. 32kg×25kcal/kg＝1408kcal

この人の適切なエネルギー量は、1408Kcal となります。

では、バランスよく食べるには、何を食べたらよいのでしょうか？

「糖尿病食事療法のための食品交換表」では、栄養素別に、6つの表に分類しています。

■食品交換表による分類

| 分類 | 食品 | 食品1単位の目安(1単位を80kcalで表示) |
|-----------|---|--|
| 糖質 | 表1 穀物・いも類・糖質の多い野菜(かぼちゃ、くりなど)・種実・豆(大豆を除く) | ごはん…55g(小さい茶わんに軽く半杯)／パン…30g(6枚切りの食パン約半分)／うどん、スパゲッティ…20g(干し)／じゃがいも…100g(中1個)／かぼちゃ…110g(小1/8個) |
| | 表2 くだもの | みかん…300g(皮ごと中3個)／なし…240g(皮ごと中1個)／レモン…200g(中2個)／かき…180g(皮ごと中1個)／りんご…180g(中2/3個)／もも…230g(皮ごと大1個) |
| たんぱく質 | 表3 魚介・肉・卵・チーズ 大豆とその製品 | 鮭…40g(1/2切)／たい80g(1切)／牛肉(かた、もも、ヒレ)…60g／とり肉(ささみ)…80g(2本)／鶏卵…50g(小1個)／豆腐(もめん)…100g(1/3丁) |
| | 表4 牛乳と乳製品(チーズを除く) | 牛乳…140ml／低脂肪牛乳…160ml／ヨーグルト(全脂無糖)…140g／脱脂粉乳(スキムミルク)…20ml(大さじ3杯) |
| 脂質 | 表5 油脂・多脂性食品(脂肪の多い肉、ナッツ類など) | マヨネーズ…15g(大さじ1杯)／バター…10g(大さじ約2/3杯)／豚ばら肉…20g／ベーコン…20g(1枚)／アーモンド…15g／ピーナッツ…15g／植物油…10g(大さじ1弱) |
| ミネラル・ビタミン | 表6 野菜(糖質の多い一部の野菜を除く)・海草・きのこ・こんにゃく | ほうれん草、ピーマン、にんじん、トマトなどの緑黄色野菜と、キャベツ、玉ねぎ、もやし、きゅうりなどの淡色野菜を合わせて300g。海草類、きのこ類は野菜とは別に食べることができる。 |

●このほかに「調味料」があり、0.6単位分が加算されます。

●『食品交換表』では1単位を80kcalとして表示

●栄養素別に4群に分け、6つの表に分類

※『食品交換表』は『糖尿病食事療法のための食品交換表』(日本糖尿病学会編／文光堂)の略

■1日の指示単位配分例

| 摂取エネルギー (kcal→単位) | 表1 (単位) | 表2 (単位) | 表3 (単位) | 表4 (単位) | 表5 (単位) | 表6 (単位) | 調味料 (単位) |
|----------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 1200kcal→15単位 | 6.0 | 1.0 | 4.0 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | 0.6 |
| 1400kcal→18単位 | 8.0 | 1.0 | 4.5 | 1.4 | 1.5 | 1.0 | 0.6 |
| 1600kcal→20単位 | 9.0 | 1.0 | 5.0 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | 0.6 |
| 1800kcal→23単位 | 12.0 | 1.0 | 5.0 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | 0.6 |
| 2000kcal→25単位 | 13.0 | 1.0 | 6.0 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | 0.6 |

●適正エネルギーを6つの表に配分

このなかから自分に適切な摂取エネルギーに近いものを選び、目安にしましょう

例の場合は、適切なエネルギー量が約1400Kcalなので、18単位を消化できます。上の2つの表を見比べてみると、朝・昼・晩1回あたりのご飯の量は、150g程度。ミカンは、1日3個が適量・・・と具体的に、食べ物の必要摂取量が見えてきます。

皆さんも参考までにご自分の適切なエネルギー量を計算されてみては、如何ですか？

●朝・昼・晩に3等分することが大切

一度にどっと食べると、食後の血糖値が上昇しやすくなります。とくに夕食のまとめ食いは禁物。余ったエネルギーは夜間に脂肪として蓄積されます。適正エネルギーは朝・昼・晩に3等分し、同量を食べるようにすることがコツ。くだものや牛乳と乳製品(チーズを除く)などは1度に摂取してもかまいません。

■合併症予防の食事のコツ

・血糖コントロールの目標が達成できないとき、肥満、高血圧、高脂血症、高尿酸血症を合併している場合にはできるだけ禁酒を。

・高中性脂肪血症では、飽和脂肪酸(肉類)やしょ糖の摂取を限りなく少なくする。

・高コレステロール血症では、コレステロールを多く含む食品を1日300mg以下に控える。

・食物繊維を1日20～25g以上摂取。

・高血圧、腎症を合併している人は食塩を1日7g未満に。

(糖尿病治療ガイド2004—2005 日本糖尿病学会編／文光堂)

へるすあつぷ21 2004、11

.....
○ 労働衛生事例==>今月は2事例です
.....

///一酸化炭素による中毒///

【業種(労働者数)】

その他の建設業(33名)

【発生日】

11月

【被災者数】

中毒2名

【発生状況】

配管埋設工事現場において、周囲への粉じんの飛散を防止するためにブルーシートを用いて作業現場を囲い、当該ブルーシート内でガソリンエンジン式のコンクリートカッターを用いて床面コンクリートの切断作業を行っていたところ、換気が不十分であったため一酸化炭素が充満し、一酸化炭素中毒となったもの。

【発生原因等】

- ・換気不十分
- ・呼吸用保護具未着用
- ・一酸化炭素濃度未測定
- ・安全衛生教育不十分

///特定化学物質(弗化水素)による中毒///

【業種(労働者数)】

化学工業(52名)

【発生日】

11月

【被災者数】

中毒1名

【発生状況】

溶接用フラックスを製造する行程において、原料を溶解した電気炉内を、出湯口から湯引棒を入れ攪拌する等の作業を防じんマスクを着用して行った際、電気炉内に存在する副生物の弗化水素を吸入したことにより中毒となったもの。

【発生原因等】

- ・不適切な呼吸用保護具の使用
- ・作業手順不備

.....
○ 新着情報
.....

☆ 新着雑誌 ☆

・働く人の安全と健康／11月号

特集◎石綿による健康障害防止対策

・安全衛生のひろば／11月号

特集◎身近な爆発事故にご注意！

・へるすあっぷ21／No. 253

特集◎健康づくりにいくらかける？予防と医療の経済学

