



増田整形心臓血管クリニック(上田4丁目)  
副院長 平田 昌敬

### 老ける? 老化? 糖化?

YouTuberの20代女性が、甘いもの、お菓子がとにかく大好き。バイキングに行っても、ごはんよりスイーツ。肌の状態をみると60代。その原因が「糖化」というもの。糖化とは、タンパク質と糖が結びついて「焦げる」ということ。タンパク質は、筋肉、骨、臓器、皮膚、爪などすべての構成要素です。血液中の余分な糖が結びついて、タンパク質が変色してしまう現象が「糖化」。糖化は、体内で長い時間をかけて起こります。変性した焦げたタンパク質はAGEと呼ばれ、できてしまうと元に戻りにくいやっかいな物質です。肌の老化、骨粗しょう症、認知症、動脈硬化、糖尿病、ガンにも関与しています。AGE測定器を使って調べると、AGE蓄積が高いと糖尿病、心臓病になるリスクが3倍、死亡リスクは5倍。コレステロールや血圧などの数値と関係なく、AGEだけが高くて死亡リスクが上昇します。食後の血糖値の急上昇「血糖スパイク」が糖化の最大の促進要因です。運動不足、睡眠不足、甘いもの、食後に急激な眠気、夕方の倦怠感、こげの多い食品や加工食品、お酒、タバコが主な原因。糖化対策としては、食事はまず、副菜、食物繊維、タンパク質をよく噛んで食べる。最後に炭水化物を。毎食後30分から1時間くらいで軽い運動を。明日から生活習慣を見直しませんか?



### 高齢者肺炎球菌ワクチンの 助成額を拡充しました

【対】〈定期接種〉①接種日において65歳の人 ②接種日において60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級相当の障害を有する人(任意接種)接

種日において66歳以上で、過去に松原市の助成を受けていない人(接種前に証明書の発行が必要となります。健康保険証等の住所・氏名が確認できるものを持参し、地域保健課窓口までお越しください。【助成額】7500円(生活保護世帯の人は全額助成。地域保健課で申請が必要となります。)\*助成は、1人1生涯に1回のみ。【備】実施医療機関へお問い合わせの上、マイナンバーカードなど住所がわかるものを持参し、接種してください。【問】地域保健課

### 食生活改善料理講習会

～バランスのとれた体にやさしい料理を～

松原市食生活改善推進協議会では、正しい食生活を皆さんに伝え、健康づくりに役立ててもらうための講習会を右記の日程で行います。たっぷりの野菜を使い、カロリーと塩分控えめの、美味しくバランスのよい料理を作りましょう。また、家庭で食べている汁物の塩分測定ができますので、ご希望の方はご持参ください。\*受講は1グループ15人ま

ででお申し込みください。

【時】6月25日(木)・7月23日(木)・9月10日(木)・10月21日(木)・令和9年1月19日(木)・2月4日(木)いずれも午前10時～午後0時30分【所】市立保健センター2階【¥】1グループ1回1万2千円(実習材料費、資料代など。追加料金1人800円)【申】【問】松原市食生活改善推進協議会事務局(☎336-5454)

### 藤井寺保健所からのお知らせ

【無料】HIV・梅毒即日検査(梅毒検査はHIV検査と同時にを行う場合は無料)、精神保健福祉相談員・精神科医などによるこころの健康相談、医療機関に関する相談【有料】水質検査(4月よりPFOS・PFOA検査の受付開始)、腸内細菌検査、ぎょう虫卵検査【備】日時・費用など詳細はホームページをご覧ください。【問】☎072-955-4181(代表)



## 広告募集中

広報まつばらには、広告を掲載しています。掲載のお問い合わせは、

広告代理店 合同会社IM 総合企画 (☎072-275-5449)

広告代理店 株式会社ジチタイアド (☎092-716-1401)

広告代理店 株式会社宣成社 (☎06-6222-6888)

広告代理店 株式会社ウィット (☎072-668-3275) まで。