

2021年7月9日(金曜日)

〔ファクスだより〕

『船員行政ニュース』1088 国土交通省海事局
船員政策課

船上の生活 何が問題？

今週は、一般財団法人 船員保険会が隔月に発行している「船員ほけん」で紹介された特集記事(肥満・生活習慣病予防)を紹介しますので、お役立てください。

【船員に多い病気】

陸上で生活する一般人と比べ、船員がかかりやすい病気には、次のような特徴があります。

■主な生活の場が洋上であり、海上によっては激しい揺れが発生する

胃腸の運動が抑制されやすく、消化不良を起こしやすいため、消化器系の病気(胃・十二指腸潰瘍、虫垂炎など)が多くなる

船体の振動、動揺が脊柱に加わることで、椎間板ヘルニアや腰痛が多くなる

■船内の限られたスペースで生活するため、運動不足により摂取するエネルギーよりも消費するエネルギーのほうが少ないがち

■船内でバランス良く、規則正しい食生活を送ることが難しい
肥満が多くなる

特に船内の食事には、肥満の原因となる以下のような傾向が見られがちです

・食事時間が短い(早食いしやすい)

脳の満腹中枢が刺激されるのは、食べ始めてから少し時間がかかります。そのため、早食いだとなかなか満腹感が得られず、必要以上に食べ過ぎてしまう恐れがあります。

・冷凍食品、インスタント食品の使用頻度が高い

冷凍食品、インスタント食品には見た目以上に塩分や脂肪が多く含まれていることがあります。また、インスタント食品のみの食事では、栄養バランスが偏ってしまいがちです。

・高たんぱく、高カロリーのお食事が多い

高たんぱく、高カロリーの食事は、脂肪の取り過ぎにつながります。脂肪の取り過ぎは、血液中の脂質を増加させ、脂質異常症の原因になります。

・塩分の多い料理が多い

食塩を取り過ぎると、血圧が高くなり、ひいては脳卒中や心臓病を引き起こしやすくなります。

さらに船内での運動不足が加わり、肥満度が高く、生活習慣病にかかりやすくなる。

肥満・生活習慣病の予防、解消のために食生活は重要な問題です！

紹介した記事は、全国健康保険協会 船員保険部作成の「健康を守る食生活のポイント」(監修/管理栄養士・食生活アドバイザー 宗像信子)より抜粋して引用
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/files/senpo/new/95/sb5010/3/3.pdf>