

健康だより

<一無・二少・三多>健康習慣

<生活習慣病予防の基本>

生活習慣病はその名の通り、毎日の生活の種々の不適切な習慣が引き起こす疾患の総称です。

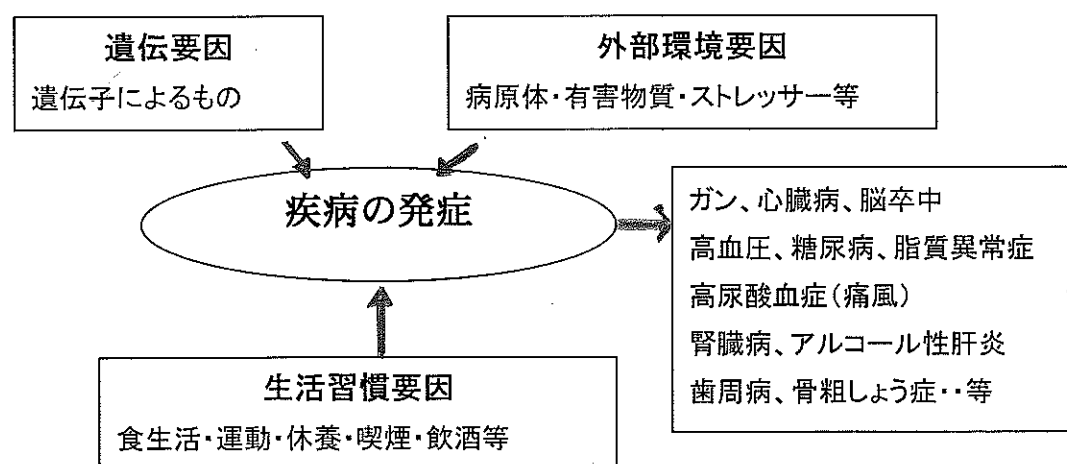
なかでも三大生活習慣病である、がん、心臓病、脳卒中は、日本人の三大死因で、約6割を占めています。

長年の習慣を変えることは、よほど意識ない限り難しく、年々増加する医療費の内訳を見ても、生活習慣病が占める割合が増加しています。

以前は成人病と呼ばれた病気が、今では子どもにも発生していることから、国民運動として「食育」や「1日1万歩」などの健康づくりが提唱されてきています。

「一無・二少・三多」も20年以上前から提唱されてきていますが、日本人に最も適した生活習慣として、メタボ対策にも効果的と実証されています。今一度、基本を見直してみましょう。

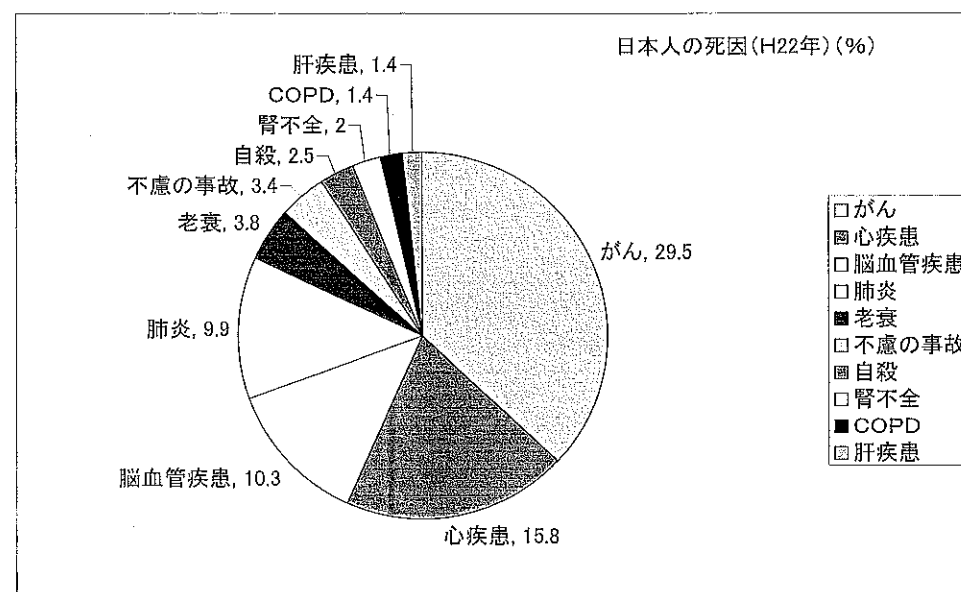
生活習慣病発症の要因



病原体や有害物質、遺伝的な要素は疾病の発症や進行に影響しますが、食習慣、運動習慣、休養の取り方、嗜好などの生活習慣も、糖尿病、高血圧、がん、心臓病など多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。

生活習慣病の特徴

- 自覚症状がほとんどないままじわじわと進行する。
- どれも不健康な生活習慣をあらためれば改善する



一無<無煙・禁煙の勧め>

タバコの三悪

ニコチン

血圧を上げたり、心拍数を増やして心臓に負担をかける。

依存性が強くやめられない原因に

タール

発癌物質が多く含まれている

肺を黒くし、働きを低下させる

一酸化炭素

ヘモグロビンと結びついて血液が酸素を運ぶのを妨げ心臓の負担を大きくする



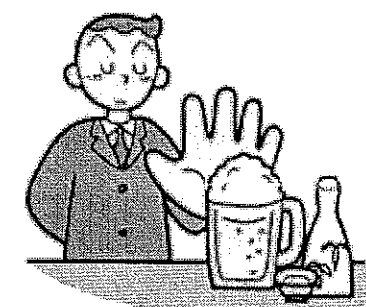
二少<少食・少酒の勧め>

少食「腹八分に医者いらず」

常に腹七、八分目で、塩分は7~8g以下に偏食をせず、よく噛み。三食を規則正しく食べましょう。

少酒「万の病は酒よりこそおこれ」

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲みすぎには注意を。1日一合(アルコール量:約20g)までにしましょう。



三多<多動・多休・多接の勧め>

多動「2本の足は2人の医者」

体を活発に動かすことは健康づくりに欠かせません。

まずはよく歩くことが大切です。

日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう

多休「快眠で疲労回復、ストレス解消」

休養をしっかり取る。

睡眠を十分とって心と身体をしっかり休めましょう

多接「多くの人、事、物に接して創造的な生活をする」

多くの人と交流し、様々な物、事柄に興味を持ち接することで、創造的な生活を送りましょう。

趣味や目的を持って生活している人は、何歳になってもイキイキとしています



2月は生活習慣病予防月間

今年のテーマは《少酒～アルコールと健康生活》それに関しては次号で

