

生活習慣病予防

生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」です。生活習慣病は、はじめは加齢とともに発症・進行すると考えられていたため「成人病」と呼ばれていましたが、子供の頃から生活習慣が基盤となつて発症することがわかった為「生活習慣病」と改められました。

食習慣が理由で発症する疾患としては、糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症、大腸がん、歯周病などがあります。運動不足が原因となる疾患は、糖尿病、肥満症、高脂血症、高血圧症などです。これらが進行すると、心筋梗塞や脳卒中などの循環器疾患に発展するリスクが高まります。また、喫煙によつて発症する疾患には、肺がん、慢性気管支炎、循環器疾患などがあり、過度な飲酒によつて発症する疾患には、肝硬変や脂肪肝などの肝疾患が代表的です。

生活習慣病は、発症してしまうとしばしば予後が不良な為、予防が重要です。予防の為には、規則正しく、かつ栄養のバランスが取れた食事と適度な運動、さらにストレスを上手に発散して精神的にも健全な生活を心がけましょう。

生活習慣病を予防するためのポイント

生活習慣病の予防は、運動習慣や食生活、疲労、喫煙、飲酒など毎日の生活習慣を見直すことから始まります。生活習慣病予防に大切なポイントを紹介します。

- ①適正体重の維持
- ②脂肪の摂りすぎに注意
- ③野菜の摂取量の増加
- ④1日3食、規則正しく食べる
- ⑤日常生活の歩数の増加 日常生活のなかで積極的に体を動かそう
- ⑥運動習慣をつける
- ⑦睡眠をとる
- ⑧禁煙する
- ⑨お酒は適量を守る
- ⑩歯を大切にす
- ⑪自然のリズムに合わせて生活をする

生活習慣病の進行(あなたも予備軍かも?)

自覚のないまま進行 → → → 重い症状とQOLの低下 → → →

1次予防	2次予防	3次予防
ライフスタイルの見直し、環境改善で発症を予防	健診などにより病気を早期発見・治療する	適切な治療により進行を防止
健康なときの生活習慣	生活習慣病予備軍(境界領域期)	生活習慣病
<ul style="list-style-type: none"> ○ 不適切な食生活 ○ 運動不足 ○ 睡眠不足 ○ ストレス過剰 ○ 飲酒 ○ 喫煙 など 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肥満 ○ 脂質異常 ○ 高血圧 ○ 高血糖 など 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 肥満症 ○ 糖尿病 ○ 高血圧症 ○ 骨密度の低下 ○ 脂質異常症
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 脳卒中(脳出血・脳梗塞) ○ 心臓病(心筋梗塞・狭心症) ○ 糖尿病の合併症(失明・人工透析) ○ 骨折 ○ がん など
		活動低下・要介護の状態
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 半身まひ ○ 活動制限 ○ 認知症(痴ほう) など



『院長ブログ』や『Facebook』
随時更新中!!

ブログやFacebookを見たら「いいね」をお願いします。

「友達申請」もお気軽にお待ちしております。

健康診断で「血糖値が高い」「コレステロール値が気になる」などの結果は出ていませんか?脳卒中や心臓病はある日突然発症するわけではなく、体重増加、血糖値・血圧異常などから静かに進行していきます。特に、肥満・高血圧・脂質異常・糖尿病は「死の四重奏」と呼ばれ、重篤な生活習慣病を引き起こす4大危険因子です。「生活習慣病予備軍(境界領域期)」の段階であれば、進行を防ぐことは十分可能です。ライフスタイルを見直すとともに、毎年必ず健康診断を受け、自分の健康状態を常に把握しておきましょう。

今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検索

インフルエンザはいつになったら終息するのでしょうか？ちょっと敏感になってしまいますね。予防には「うがい」や「手洗い」「睡眠を十分にとる』ですが、『はり』や『お灸』でも予防や早期回復が望めるのはご存知でしょうか？『風池』『風門』などがその代表的なツボです。そのほか胃の裏側にあたる背中への治療も効果的です。お気軽にご相談を！（院長）



2019年。正月太りも解消されないまま、あっという間に2月になってしまいました。以前と違って痩せようという気持ちもなくなりつつありますが、子供たちのためにも健康でありたいですし、美容のためにもまだまだ頑張らないとダメですね。



（鈴木真由美）

ここ最近は、新年会や同窓会など、外食の機会が多く運動不足の日々です。言い訳になりますが、ビュッフェスタイルは自分のお腹の限界がわからなくなるので恐ろしいですね。おまけにあれこれ美味しいものの情報交換をして家の冷凍庫は今アイスクリームでいっぱいです。



（松山）

むちうち症（交通事故）、首や肩腰・膝の痛み、スポーツ障害、ねんざ、打撲、肉ばなれ、肩コリなどお気軽にご相談ください。

接骨院 孝心

検索

NPO法人 東洋医学推進協会

接骨院 孝心

マッサージ・はり・きゅう院併設

Tel. 053 (451) 4523

交通事故（自賠責）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鶴江1-37-17

