

原因別の発症疾患

食習慣	糖尿病・肥満症・高脂血症・高血圧・大腸がん
運動不足	糖尿病・肥満・高脂血症・高血圧症 ※進行すれば心筋梗塞、脳卒中などの循環器疾患に発展する危険性あり
喫煙	肺がん・慢性気管支炎 
飲酒	肝硬変・脂肪肝 

生活習慣病とは？



生活習慣病とは、食事や運動・喫煙・飲酒・ストレスなどの生活習慣が深く関与し、発症の原因となる疾患の総称です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であつても生活習慣の改善により予防可能であつたり、成人でなくても発症の可能性があることから、「生活習慣病」と改称されました。

日本人の三大死因である「がん」「脳血管疾患」「心疾患」、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる「動脈硬化症」「糖尿病」「高血圧症」「脂質異常症」などはいずれも生活習慣病であるとされています。他に、「肝硬変」「慢性腎不全」「メタボリック症候群」なども含まれます。

7大 生活習慣病

がん	さまざまな要因により発症
心疾患	動脈硬化が進行すると引き起こされやすくなる
脳血管疾患	脳の血管の異常によって脳細胞が壊れてしまう病気の総称
高血圧性疾患	高血圧によって心臓や動脈に負担がかかり障害が起きた状態
糖尿病	血液中の血糖値が高くなりすぎてしまう病気
腎疾患	腎臓の機能が慢性的に低下する多様な腎臓病をまとめた総称
肝疾患	肝臓の細胞が硬くなり、肝臓全体がこぶのように変化してしまう病気など

リスクを高める習慣とは？

お酒を多く頻繁に飲む／喫煙習慣がある／睡眠不足が続く／炭水化物の過剰摂取／油っこい料理を好む／味付けの濃い料理を好む／糖分過多の飲料をよく飲む／頻繁な間食／夜中の食事／野菜嫌い／週に30分以上の運動をすることが少ない／通勤、買い物は車を利用／汗をかく運動はめったにしない など

☆☆交通事故のおケガの治療は自賠責で無料☆☆

当院なら自賠責保険で・・・

①治療費は **0円**。ES-530や超音波も **無料**。

②病院との併用も可

③他院からの転院も可

お近くにお困りの方がいらっしゃいませんか？

早期回復のために誠心誠意ご対応致します。

予防の基本

①タバコはやめる

煙草に含まれるニコチンや一酸化炭素は、心臓や血管に悪影響をもたらす物質です。タールには、発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれています。

②バランスのよい食事

暴飲暴食をせずに、カロリー、塩分、脂質が少なめの食事を心がけましょう。アルコールの摂取量も1日では日本酒で一合程度に控えると良いでしょう。

③適度な運動

身体をしっかりと動かして、休養を取ることで、心と体の健康が保たれます。生き生きと生活するためには多くの人や物事と接する機会も重要です。

孝 心 新 聞 2023 5月号

★「保険診療で整形外科と併用できますか？慢性痛でもいいですか？」
の声にお応えします！

健康保険を使いませんが「保険診療と同等の料金」で行います。

※ただし、一つ以上追加施術（400円～）をお願いしております。

★ご紹介のお願い・・・・・・・・

お近くに「腰や肩・膝の痛みなど」や「交通事故のお怪我」でお困りの
方、「美容針」にご興味のある方がいらっしゃいましたらご紹介をよろ
しくお願いいたします。リラクゼーション目的もOKです。

LINE 友だち追加

をお願いします！

休診日にも連絡が

取れます。

LINE 友だち追加



ホームページ



院長ブログ



今月のスタッフのつぶやき

接骨院 孝心

検 索

ある日、妻が子犬を連れて帰ってきました。喜んで抱き上げると「痛い！」
刺すような痛みを感じました。なんと抱いているのは犬ではなくてハリネズ
ミだったのです！というのは「夢の中」の話。男二人が家を出て家族構成が
男1：女3になったのでオス犬でも飼おうかな？と思いましたが断念。だから
こんな夢を？なんでハリネズミ？ちょっと怖い夢でした（笑）（院長）



「俺、もう帰ってこないから」と言い残して東京の大学へ行った次男でした
が、「GWに帰っていい？」とLINEのメッセージが入りました。食事の準備
をしたり洗濯をしたりするのが面倒なのか？新しい生活で疲れたのか？それ
ともホームシック？理由はわかりませんが…。帰ってきたら、お腹いっぱい
になるまでお肉を食べさせてあげようと思います。（真由美）



先日、名古屋から遊びに来ていた姪っ子たちを連れて、ハッピードリーム
サーカスへ行きました。サーカスは子どもの頃に見たきりなのでドキドキ
でしたが、大車輪や空中ブランコ、カースタント等々、期待以上に迫力満点
でした。規模は小さいですが、大人も十分に楽しめます。ただ上を見あげる
時間が長いので、首にはくれぐれもご注意ください(^_^;)（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（自賠償）・健康保険

〒432-8023

浜松市中区鴨江1-37-17

