

はじめよう!生活習慣の改善



今年も残すところ2ヵ月ですね。
 朝夕の冷え込みも厳しくなり
 空気も乾燥してインフルエンザも
 流行してきますのでしっかり予防しましょう。

今月は「生活習慣病」について紹介します。

～生活習慣とは～

その名の通り、生活習慣が原因で発症する疾患のことです。

偏った食事 運動不足 喫煙 過度の飲酒 過度のストレス など

好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。

★不規則な食事から食生活を見直そう★

適切な量と質の食事を、1日3食
 規則正しく食べることが健康な
 体をつくることにつながります。

ポイント 外食でもコンビニの食事でも
 バランスのよい食事を摂りましょう



★運動不足を解消しよう★

普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ病、認知症などになるリスクを下げることが出来ます。誰でも簡単にできるウォーキング(早足)これを毎日、もしくは1日おきに1時間あるいは週5~6日、30分間など...

ポイント 「散歩」ではなく「運動」という意識し肩の振りや大きく、背筋をのばして胸を張ってかかとから着地つまり先は地面を蹴るようにしましょう!!

★ 禁煙を心がけよう ★

● 高血圧

血圧を上げ、脈拍を増やし高血圧の方は
心筋梗塞や脳卒中の原因となる動脈
硬化が進みやすい状態にあります。喫煙
は動脈硬化のリスクをさらに高めます。

● 脂質異常症

血液をドロドロにして、血液が固まり
やすい状態にさせます。動脈硬化を
進行させる大きな危険因子なのです。

● 糖尿病

交感神経を刺激して血糖を上昇
させ、さらにインスリンの働きを妨げ、
糖尿病にかかりやすくなります。

喫煙すると治療の妨げとなります。

ニコチン

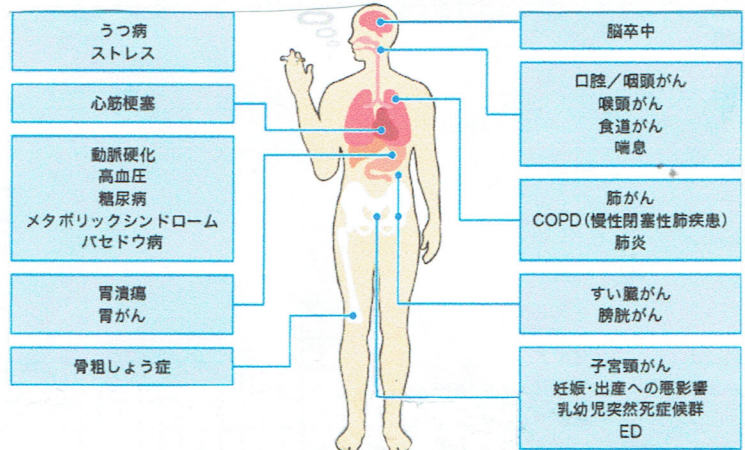
- ・血管を収縮させ血圧が上昇
- ・血液の流れを悪くする
- ・中性脂肪の原料となる遊離脂肪酸を増やす
- ・麻薬にも劣らない依存性

一酸化炭素

- ・細胞が酸素不足になってドロドロした血液になる
- ・血管壁を傷つける

タール

- ・健康な細胞をがん細胞に変化させ、増殖させる



たばこの煙は、自分だけではなく、まわりにいる大切な人たちの健康まで影響します。

★ お酒は適量を守ろう ★

飲むなら1日これくらいに



- がん ... 食道の表面がアルコールでただれてがんが発生しやすくなります。
- 脳萎縮 ... 脳が縮んでしまい物忘れや思考能力の低下といった症状が現れ認知症になる恐れがあります。
- うつ病 ... 気分が沈むことでお酒が手放せなくなるケースは77%です。お酒を続ける限り回復は困難です。



無理のない範囲で継続可能な節酒目標を立て焦らず気長に取り組みましょう。

少しずつコツコツと、焦らず、まずは第一歩を!!