

生活習慣病の予防法

生活習慣病とは毎日の良くない生活習慣が積み重なって起こる病気です。日本人の約3分の2がこの病気で亡くなっています。(生活習慣病とはひとつの病気だけを指すわけではありません)

高血圧	糖尿病	心臓病	脳卒中
高脂血症(脂質異常症)	大腸がん	肥満	
慢性気管支炎	肺扁平上皮がん	痛風	
肺気腫	歯周病	アルコール性肝炎	

中高年の多くの方がなんらかの生活習慣病をもっています。(以前は成人病と呼ばれていました)
「成人病」対策が病気の早期発見・早期治療に重点をおいていたのに対して、「生活習慣病」は健康増進・発病予防に重点をおいた対策です。

<生活習慣に関わる要素>

「栄養」・「運動」・「休養」・「喫煙」・「飲酒」

についての正しい生活習慣を身につけましょう。



例えばこんな事に.....

■心臓病や脳卒中の原因の一つ

塩分の摂り過ぎは高血圧を引き起こします。

1日 10g 以下に押さえましょう。

インスタント食品や練り製品、漬物類は出来るだけ避けましょう。

■痛風(30代男性の発症が多くなっています)

痛風はアルコールと美食、運動不足が誘因です。



「生活習慣の改善」

1. 運動不足を解消しましょう。

■週末のまとめ運動より、毎日の運動が大切です。(一日30分以上歩く)

■有酸素運動が効果的(水泳、ウォーキング)

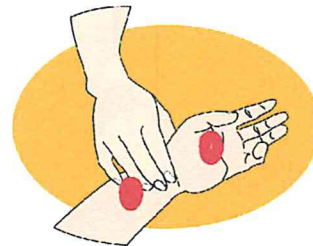
■大股歩きは消費カロリーをアップします。

(歩数計をつけて、膝を伸ばしてかかとから着地するように歩く)

■運動仲間を作って長続きさせましょう。



2. つぼでストレス解消してみよう。



○心労によるストレス
手のひらの中央と手首から肘に向かった指3本分のところを強く押す。(20回)

○イライラしたり怒りっぽくなった時

足の甲で、足指の第一の骨と第二の骨の交わる窪みを指圧する。

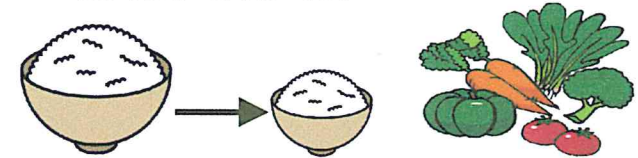


両手の指で頭のてっぺんを中心にに向けて押す。(15回)

規則正しい食生活

3. 肥満を防ぎましょう

- 一日3食を決まった時間に、同じ量食べる。
- 汁物や野菜料理から食べる。(食事の前に水やお茶を先に飲む)
- 大皿より小皿に盛る。ご飯茶碗を小さ目のものに変える。
- 鍋物や多種類の野菜の入っている具だくさんの汁物献立を多くする。(油脂を控える)
- 早食いをしない。ゆっくりよくかんで食べる。
- 間食の習慣は止めましょう。(スナックは思った以上にカロリーが高いです)



4. 飲酒と喫煙についての原則

(日本高血圧学会の高血圧の指針(ガイドライン)より)

- アルコールは1日30ml 以下
または20~30g以下

(日本酒1合、またはビール大瓶1本かワイン2杯までに制限すること。女性はその半分位。)

- タバコは禁煙



◆生活習慣の解決法はそのやり方による

思い出したようにするのではなく、計画的かつ定期的にするほうが効果的、かつグループでするほうが長続きのこつです。