

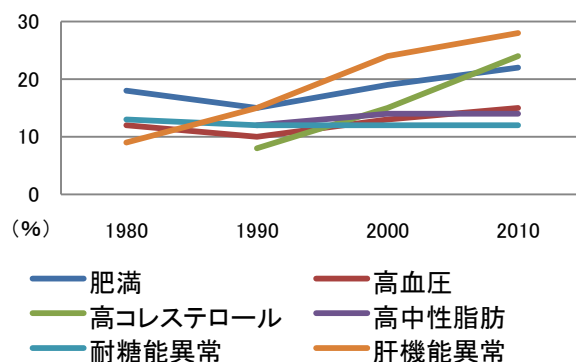
●愛仁会総合健康センター健康だより発刊

平素は愛仁会総合健康センターを御利用いただき御厚情のほど、心より御礼申し上げます。この度、健康に関する情報を掲載した“健康だより”を発刊させていただくはこびとなりました。“健康だより”は毎回様々な病気をテーマに病気の基礎知識から予防のための生活習慣などをお伝えしていく予定です。創刊号は近年急速に増加している生活習慣病をテーマとし、今後は年4回の春・夏・秋・冬に発刊致します。皆様のこれからの健康に少しでもお役に立てていただけましたら幸いです。 所長岡村雅雄

●生活習慣病とは

偏った食事・運動不足・ストレス・喫煙・飲酒など、主に長い間の生活習慣が原因となる病気で、代表的なものに高血圧症・脂質異常症・糖尿病があります。これらは自覚症状がはっきり表れにくく、気付かないうちに動脈硬化が進み、ついには狭心症・心筋梗塞・脳卒中・閉塞性動脈硬化症(ASO)などの重大な病気を引き起こしてしまいます。生活習慣の改善は生活習慣病の予防につながりますし、かかった後でも治療のポイントになります。自分は大丈夫と過信せず、いつも生活習慣全般に注意を払うことが大切です。

主要6項目異常率の年次推移



●特定健診・特定保健指導

生活習慣病・予備群を減少させることを目標とした「特定健診・特定保健指導」の実施が平成 20 年度より義務付けられました。これまでの健診・保健指導とは違い、生活習慣病、とりわけメタボリックに着目して健診や保健指導を行うものです。

平成 20 年度実績 (2010/8/30 厚生労働省発表資料「平成 20 年度特定健診・特定保健指導の実施状況」より抜粋)

特定健診

対象者数	受診者数	実施率
51,919,920	19,870,439	38.3%

特定保健指導

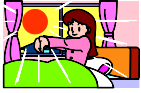
	人数	割合・実施率
対象者	3,942,621	19.8%
終了者	307,847	7.8%

愛仁会総合健康センターでは年齢やライフスタイルを考慮した一人ひとりにあった保健指導を実施しています。また内臓脂肪 CT やトレーニングジムを利用できるコースもご用意し、生活習慣改善がより継続しやすいような支援を行っています。年に一度の健康診断を有効に活用して生活習慣病を予防しましょう。また保健指導の対象になられた方はこの機会にぜひご利用いただき、生活習慣病の改善をしましょう。

●生活習慣をチェック ~ブレスローの7つの健康習慣~

病気の原因となる生活習慣には食生活・運動・喫煙・飲酒・休養などがあります。7つの健康習慣を実施している数が多い人ほど病気になる割合が低く、寿命が長いことが分かっています。健康習慣を実践しているか現在の生活習慣を振り返り、1つずつでも増やしていきましょう。

適正な睡眠時間



適正体重を維持



過度の飲酒をしない



間食をしない



喫煙をしない



朝食を毎日食べる



定期的な運動



●生活習慣を改善するためのポイント

食生活

◎朝食はしっかり食べて肥満防止！

朝食を抜くと1日の活動に必要な栄養素を取れず、昼食や夕食のドカ食いにつながり肥満の原因になります。毎食主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく摂りましょう。外食では単品よりも定食がおすすめです。

◎間食は控えましょう

間食は余分なカロリー摂取による肥満の原因になるだけでなく、間食による食事量の低下により、必要な栄養素が不足してしまいます。間食を控え、摂りたい時は食事でも不足しがちな乳製品や果物を摂りましょう。

運動

◎1日1汗で健康づくり

運動は減量だけでなく、動脈硬化や骨粗鬆症の予防・ストレスに対する抵抗力増進など様々な効果があります。1回に10分以上・1日に20分以上の運動を行いましょう。なかなか時間が取れない方も1駅前で下車し歩くなど通勤を工夫して取り入れてみましょう。

喫煙

◎たばこを上手にやめましょう

たばこは多くの有害物質を含み、がん・呼吸器疾患・心臓病などの原因になります。吸いたくなる環境をつくらない・協力を得ながら行う・禁煙外来を受診する・ニコチンパッチやガムを使う等、上手に禁煙しましょう。

飲酒

◎適量を知って健康的に飲もう

適度の飲酒はストレス解消・精神的な疲労回復・熟睡に効果があります。1日のアルコール適量は20gと言われ、日本酒なら1合・ビールなら500ml程度です。適量を守る様に、休肝日を週に2回つくり、おつまみを摂りながらゆっくり時間を掛けて楽しみながら飲みましょう。

休養

◎快適な眠りで疲れをリセット！

睡眠不足は集中力・判断力の低下により思わぬ失敗を引き起こします。快適な眠りには規則正しい生活で体内時計を整えることが必要です。温度・明るさ・寝具の調整をし、大量のアルコールは避けましょう。

◎リラックス名人になろう

強すぎたり長く続くストレスは心身に様々な不調をもたらします。運動をする・趣味を楽しむ・お風呂にゆっくりとつかると等、自分なりのリラックスタイムを作りましょう。

定期購読を希望される方や内容についてのご質問がございましたらお気軽にお問い合わせください。