

2月になりました。

年明け早々、何年かに1度の寒波、コロナ感染拡大と不安の多い日々を過ごされているとお察しします。また、緊急事態宣言の発令により、生活・仕事様式の変化があり、**いつも通り、今まで通り**を懐かしく思う日々が多くなりましたが、私だけでしょうか？

元の生活に戻れる条件の1つが、**自粛**することかな・・・と痛感して対応することが必要ですね。

太平調剤薬局は、どんな時でも、
いつも通りの営業時間で対応しますのでご安心ください。
患者様のお役にたてるように頑張り続けます。



さて、毎年2月は、日本生活習慣病予防協会によって「全国生活習慣病予防月間」に指定されています。

私は知らなかったです...



そこで、今月は**生活習慣病**について話します。

E-ヘルスネット「生活習慣病とは?」、全国健康保険協会「さらば!生活習慣病」を参考にしました。

「生活習慣病とは？」

「生活習慣病」とは、1996年頃から使われるようになった用語です。

以前は**成人病**と言われた、脳卒中、がん、心臓病を、生活習慣という要素に着目して捉え直した用語と位置づけられます。

「**成人病**」という概念は、医学用語ではなく、昭和30年代に、「主として、脳卒中、がん、心臓病などの40歳前後から死亡率が高くなり、しかも全死因の中でも上位を占め、40~60歳くらいの働き盛りに多い疾病」として行政的に提唱されたが、

その後、加齢にともなって罹患率が高くなる疾患群という意味として国民の間に定着しています。

成人病の発症には、生活習慣が深く関与していることが明らかになっており、これを改善することにより疾病の発症・進行が予防できるという認識を国民に醸成し、行動に結びつけていくために、新たに、生活習慣に着目した疾病概念が導入されました。

「生活習慣病」の範囲については、以下に例示するような生活習慣と疾病との関連が明らかになっているものが含まれます。

食習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等
運動習慣	インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症等
喫煙	肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等
飲酒	アルコール性肝疾患等



不安

生活習慣改善 10 カ条・・・参考にしてください



生活習慣病の改善 10カ条

「運動」
適切な運動を



まずは、今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。10分歩くと約1000歩！！無理しない程度に、毎日続けることが大切です。

「たばこ」
今すぐ、禁煙を！！



多くの有害物質を含むたばこは、ガンをはじめ、健康に様々な悪影響をもたらします。また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及ぼします。

「食事(塩分)」
塩分は控えめに



塩分は、1日男性9g未満、女性7.5g未満の摂取が適量です。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。

「睡眠」
規則正しい睡眠



睡眠には疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜更かしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

「食事(肉より魚のすすめ)」
主菜は肉より魚を心がける



魚に含まれる油は、コレステロール値を低下させる働きがあります。毎日の食事に、魚料理を積極的にとりましょう。

「ストレス」**自分に合った**
ストレス解消法



ストレスは、健康のバランスを壊す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。

「飲酒」
お酒はほどほどに

適正飲酒の取り組み



お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲みすぎには注意しましょう。

「歯の健康」
毎食後歯を磨こう



虫歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後の丁寧な歯磨きが効果的です。

「食事(野菜)」
野菜をたっぷり取る



野菜に含まれている食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上取りましょう。

「食事(脂質)」
油っぽい食事は避ける



油を使った食事はなるべく控えましょう。肉類は下ゆで、湯通しするなど調理方法にも工夫しましょう。

生活習慣が充実されている方からは、「当たり前」と思われることばかりですが、

おさらいということでさらっと表をみてください。



先輩に

「生活習慣改善 10 カ条をみてください」と話したら、

「仕方がないわね・・・(表を確認)・・・私は完璧よ!!」と自慢げにお言葉をいただきました。

この表は、またまた**店内掲示物**になりました。

この時期、生活習慣の見直しをして、以前使用していました言葉「**成人病**」にならないように、

「**成人病**」がひどくならないようにしましょう。

そうすることで、「生活習慣病」の改善につながるのではないのでしょうか。

成人病

よろしかったら...

元旦

私は、毎年家の近くの山に登りますが、

コロナ禍、山頂の密が気になりましたので、今年はやめました。

日の出の写真は・・・

日の出時間は、雲が多く、雪も降ってきました。

残念ですが、今年は初日の出を見ることができませんでした。

煙突の煙がモクモク出ていますが、1年中この光景です。

紙の原料を加工している工場です。

電気を落とすことができなく、1年中休みがない工場です。

この煙を見るたびに、大変な仕事だな・・・と思っています。

紙は生活必需品です。感謝しかない。

(私の友人が勤務している会社です。)

元旦、いつもの光景を見て、

コロナ感染が拡大する中、頑張っていらっしゃる医療関係者の方も大変だな・・・。

感謝の言葉しかない。

私たち国民は、コロナ感染を拡大させてはいけないと切に思い、誓いました。



自宅から撮りました日の出近くの光景