



9月に入っても夏を思わせるような暑い日が続く、体調管理が難しい日々が続いているのではないのでしょうか？
このような時期は、「生活習慣病」が悪化しやすい時期でもあります。「生活習慣病」は、自覚症状がほとんどなく、放置されがちですが、日々の生活を少し見直すだけで予防できるともいわれています。
今回は「生活習慣病」についてご紹介したいと思います。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣がその発症・進行に関与する疾患群」のことを指しており、例えば以下のような疾患が含まれるとされています。

- 食習慣・・・糖尿病、肥満、高脂血症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病等
- 運動習慣・・・糖尿病、肥満、高脂血症、高血圧症等
- 飲酒・・・アルコール性肝疾患等
- 喫煙・・・肺扁平上皮がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病等



生活習慣病を予防するには？

《主食・主菜・副菜を組み合わせるとりましょう》

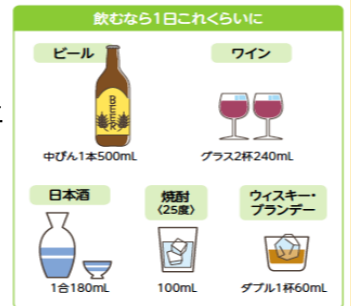
忙しいときや外出の際に、食事を丼ぶりやめん類だけで済ませてしまうことはありませんか？単品では栄養バランスが偏りがちになります。主食・主菜・副菜を組み合わせ、食事を



《お酒の飲み過ぎに注意しましょう》

健康な成人男性であれば、一般的には1日にビール500mL(日本酒の方は1合相当)程度なら「節度ある適度な飲酒」と考えられています。その倍になると、高血圧や中性脂肪やコレステロール異常といった生活習慣病を引き起こしやすいと警告されています。

※女性や高齢者はこの量の半分程度にとどめた方がよいとされています。



《禁煙をしてみませんか？》

禁煙が自分の意志だけでは難しい場合には、禁煙補助薬の力を借りたり、医療機関で禁煙治療を受けることで、より確実に禁煙に取り組むことができます。



《+10(プラステン)で健康寿命を伸ばしましょう》

普段から元気から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などのリスクを下げるのが期待できます。普段より10分多くからだを動かすことを心がけてみましょう。

- ★近い所には車ではなく歩いて行く
- ★階段を利用する
- ★椅子でゆっくり座ってゆっくり立つスクワット
- ★オフィスで椅子に座ったまま腹筋運動



7月の豪雨災害により被災したあけぼの薬局もようやく再開の運びとなりました。17ヶ月ご利用いただいていた皆様には大変ご不便をおかけ致しましたことをお詫言が申し上げます。これからよろしくお願い致します。

今月の担当は、尾方です。

全国の医療機関の処方箋を受け付けます
お気軽にご相談ください

きりん薬局 原田店

熊本県球磨郡多良木町大字多良木2899

TEL 0966-42-6900

FAX 0966-42-6910