



診療所だより

No.8

霞コンビナート診療所

～ 放っておくと危険！生活習慣病 ～

診療所では高血圧・脂質異常症・高尿酸血症、糖尿病などの生活習慣病の方に多く利用していただいています。診療内容は、内服薬の処方や生活指導、疾病コントロールの評価のための定期的な採血などです。生活習慣病には、歯周病、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肺・大腸がんなど健康的でない習慣によるものが多くありますが、放置しておくとも命に関わるものや、重大な後遺症を残し今後の生活に大きな影響を与えてしまうこともあります。

生活習慣病を引き起こす習慣



運動不足



過食・塩分過多



喫煙



飲酒



ストレス



不健康な生活習慣



内臓脂肪型肥満



代謝の異常



脂質異常

高血圧

高血糖

放置し続けると...

脂肪細胞から様々な生理活性物質が分泌される。



- ・血糖上昇
- ・コレステロール増加
- ・血圧上昇



脳血管障害



心疾患(心筋梗塞等)



糖尿病

長い時間をかけて進む生活習慣病は、不規則な生活習慣(過食・偏食・欠食などの食習慣、運動不足、喫煙、過度の飲酒など)が要因となっています。初期の段階では自覚症状がないからと放置しておくとも重大な合併症を引き起こします。特に影響が大きいのが食習慣で、今一度見直してみる必要があります！毎日のエネルギーに必要な食事だからこそ、意識して見直していくことが健康的な身体づくりにつながります。

食事のポイント

いつ:1日3食(朝食もしっかり！)
何を:バランス良く(主食・主菜・副菜)
どれだけ:適量(腹八分目を心がける)

主食:ごはん、麺、パンなどの穀物を主な材料にした料理
 炭水化物を多く含む
 主菜:魚、肉、たまご、大豆を主にした料理
 タンパク質や脂質を多く含む
 副菜:野菜、芋、海藻などを主にした料理
 ビタミン、鉄分、カルシウム、食物繊維を多く含む



- よく噛む…よく噛んで時間をかけることで満腹感を得やすく、唾液に含まれる消化酵素が消化をサポートし、消化器にかかる負担を減らします。
- バランスよく…主食・主菜・副菜バランスよく摂ることで栄養素も効率よく吸収されます。
- 野菜やタンパク質から先に食べる…野菜の食物繊維は先に食べることで血糖上昇を抑制し、糖尿病の検査指標である HbA1c を低下させる働きがあります。



野菜摂取推奨量は 350g/日！平均摂取量は 280g/日なので、小鉢 1 つつ分(約 70g)を増やすように日々の食事を工夫するとよいでしょう。

間食のポイント

間食は上手に選んで、適度に楽しみましょう。



お菓子や甘い飲料の代わりに
果物を選ぶ(糖尿病の方は食
 べすぎに注意が必要です！)



飲み物は**お茶や水**にする



一人分の**個包装の**
 お菓子を選ぶ

飲酒は少量

休息もしっかり！

健康維持のため
 に、食事・運動・睡
 眠バランスの取
 れた生活を心が
 けましょう。



禁煙

人、物、事柄に接して
 生き生きした生活を！



いつもの活動+10分
 の運動を取り入れよう

10 分の運動でも毎日継
 続する事でエネルギー
 代謝が向上し、肥満予防
 にもつながります。

健診結果
 要受診

春の健診が始まります。健診後の2次健診では、高血圧や尿酸値・コレステロールが高い
 など生活習慣病に起因する異常所見の方が多く、治療につながる方もいます。

健診結果は必ず目を通し、異常のあった方や、気になる自覚症状などがある方は早めに
 相談に行きましょう。診療所では 2 次健診(採血・検尿)や健康相談も行っており、生活習慣
 病などの治療も可能ですのでお気軽にご相談下さい。

