

診療所だより No.12

霞コンビナート診療所

9月は健康増進普及月間です。バランスの良い食事、適度な運動、休養感の得られる睡眠で元気に働ける身体づくりに取り組みましょう。厳しい暑さで屋外での活動を控えてしまいがちですが、日々の適度な運動習慣は生活習慣病予防だけではなく、心の健康にもつながります。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期でもあります。日頃から自分の身体に目を向け、疲れを次の日に持ち越さないよう、日々の体調管理をしっかり行いましょう。

～ 元気に働く身体づくり ～

「1 に運動、2 に食事、しっかり禁煙、最後に良い睡眠」

このような生活
していませんか？



間食、夜食、外食が多い



1年以上歯科検診を受けていない



たばこを吸う



運動不足(仕事はデスクワーク、休日は家でゴロゴロ)



寝ても疲れが取れない



飲酒習慣がある(休肝日がない)



チェックが1つでもあると生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)のリスクを上げる原因となります。

生活習慣病は、偏った食事・運動不足・睡眠不足・飲酒・喫煙・ストレスなど日頃の生活習慣が原因です。高血圧や脂質異常症、糖尿病などは発症しても自覚症状はほとんどないですが、放置すると心筋梗塞や脳梗塞を発症し、命に関わることもあります。日頃からの生活習慣を見直し、予防のための行動を今から意識していくことが大切です



運動

1回30分の運動と、1回10分の運動を1日に3回行うのでは、同程度の脂肪燃焼効果が得られます。

【運動の効果】

適度な運動は筋肉を強化して代謝を高め、消費エネルギーが増えることで肥満の予防・改善につながり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病予防にもつながります。また、ネガティブな気分を発散させ、心と身体のリラックスになり、睡眠リズムを整えるなど、精神的なリフレッシュにもなります。大切なのは継続する事です。できることから少しずつ、+10分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

睡眠



睡眠は体の成長や修復に必要なホルモンが分泌され、日中の活動で疲れた脳と身体を回復させる大切な時間です。睡眠不足はストレスホルモンに影響を与え、イライラや気分の落ち込みなどを引き起こしやすくします。また、暑さで寝苦しかったり、冷房で身体が冷えすぎたりすると睡眠の質が低下するので注意が必要です。休養感の得られる睡眠のために、睡眠時間を確保し、睡眠環境を整え、就寝前のスマホの使用は控えましょう。

食事

【野菜を積極的にとろう】

野菜は生活習慣病予防に必須の食材です。
食物繊維：腸内環境改善、血糖値上昇抑制
ビタミン・ミネラル：疲労回復、免疫力アップ
抗酸化物質：動脈硬化予防
カリウム：余分な塩分排出し高血圧予防

【甘い飲料を控えよう】

炭酸飲料やジュースには大量の砂糖が入っており、毎日飲む習慣のある人は糖尿病のリスクが高くなります。甘い飲料から水やお茶に変えましょう。



口腔環境



口の中の健康も生活習慣病に大きく影響しています！

歯周病は食生活、睡眠・休養、ストレス、喫煙などの生活習慣が影響し、糖尿病や動脈硬化を悪化させる要因でもあります。歯周病による歯茎の炎症や失った歯があると、食べ物を噛むことができない、噛めずに飲み込むことによる早食い、痛くて噛めないなど、食事が偏ったり、食事をとれないことにより、栄養バランスも悪化します。食後の歯磨きはもちろん、定期的な歯科受診で歯と歯茎の健康を維持しましょう。



引き続き感染対策を！



新型コロナウイルスは新たな変異株が発生し、8月中旬頃から三重県でも感染拡大の傾向にあります。診療所では、コロナ・インフルエンザの抗原検査を実施しています。陽性の場合、症状に応じた治療を行っています。引き続き、手洗い、状況に応じたマスク着用など感染対策を行いましょう。

