



(医)録三会	美濃加茂市	太田町 2825
太田病院	TEL	0574-26-1251
クリニック	TEL	0574-26-2220
中部台ケアセンター	TEL	0574-23-1155
更紗	TEL	0574-23-1011
デイサービス 和	TEL	0574-24-0753
つるかめ訪問看護	TEL	0574-27-6535
居宅介護支援事業所	TEL	0574-23-0600
中部長寿支援センター	TEL	0574-49-8591

生活習慣病を予防しましょう！

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、その発症因子や進行に関与する疾患」の総称とされ、関連する病気としては、高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・肺気腫・アルコール性肝疾患・がん・歯周病などがあり、多くは自覚症状のないまま進行していきます。



そのため、生活習慣病の予防や早期発見には、病気を正しく理解し、定期的に検診を受け、規則正しい生活を送ることが大切です。

～生活習慣改善10個のポイント！～

① 適度な運動を毎日続けましょう

適度な運動は消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が減り、肥満の予防・改善につながります。無理しない程度に、毎日続けることが大切です。もちろん適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することにつながります。

② 禁煙を始めましょう

たばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。「今日1日は1本も吸わないようにしよう」という気持ちで禁煙をスタートし、吸わない日を少しずつ増やしていきましょう。

③ 食事の塩分は控えめにしましょう

塩分は、1日男性 7.5 g 未満、女性 6.5 g 未満の摂取が適量とされています。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。

④ 油っぽい食事をとりすぎないようにしましょう

肥満、脂質異常症を予防するためには、脂質を増やす食事、脂質の多い食事をとりすぎないことが重要です。また、調理する際の油の種類も動物性より、オリーブオイル、ひまわり油などの植物性がオススメです。

⑤ 1日3食規則正しく、栄養バランスよく摂りましょう

体に必要な3大栄養である炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、ビタミン・ミネラルなどの栄養素を、主食・副菜・主菜を上手に組み合わせて、過不足なく摂るようにしましょう。

⑥ 野菜をたっぷり摂るようにしましょう

野菜に含まれる食物繊維には、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以上とるようにしましょう。野菜は1種類に偏らず、旬の新鮮なものをバランスよく摂ることが大切です。

⑦ お酒はほどほどに

過度な飲酒はさまざまな生活習慣病の原因となります。その代表ともいえるのがアルコール性肝障害です。お酒を嗜むときは自分のペースを守り、一気飲みなど無茶な飲み方は避けて、「適量」を守ることが大切です。なお、たとえ適量であっても毎日飲むのは良くありません。週に1日はお酒を飲まない「休肝日」をもうけて、肝臓を休ませるようにしましょう。

⑧ 毎食後歯を磨きましょう

むし歯や歯周病は自覚症状のないまま進行します。生活習慣病の予防のためには、色々な食べ物をバランスよく、よく噛んで食べることが重要です。よく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。“食べたら磨く”習慣を身につけ、口の中を清潔に保ち、細菌類が繁殖しないようにすることが、むし歯・歯周病予防の基本です。

⑨ 自分に合った方法でストレス解消を行いましょう

過剰なストレスは、心身にさまざまな不調をもたらします。さらにストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など行動面に現れることもあります。ストレス解消法の見つけ方は人それぞれです。ストレスと上手に付き合うために、自分なりのストレス解消法を持つようにしましょう。

⑩ 規則正しい生活で十分な睡眠を

睡眠不足は生活にさまざまな悪影響を及ぼします。最近の研究では、慢性的な寝不足状態にある人は糖尿病や心筋梗塞、狭心症といった生活習慣病に罹りやすいことが明らかになっています。様々な生活習慣がありますが、睡眠は生活習慣そのものです。質の高い睡眠を得るために規則正しい生活を心がけましょう。



带状疱疹について知ってみましょう



带状疱疹って？

带状疱疹は、水ぶくれを伴う発疹（水疱）が皮膚に分布している神経に沿って帯状に出現する病気です。

症状としては、体の左右どちらかの神経に沿って生じるピリピリ、チクチク、ズキズキといった神経痛や違和感、かゆみなどです。1週間程度で痛みがある部分に赤い斑点が見られるようになります。胸や背中、腹部など多くは上半身に現れ、顔面や目の周りにみられることもあります。発疹はその後、小さな水ぶくれに変化していき、水ぶくれが破れてびらん（ただれた状態）になり、最終的にそこがかさぶたになって症状がおさまる、という経過を辿ります。皮膚症状は3週間前後で治まりますが、色素沈着や傷跡が残る場合もあります。（※経過や痛みの程度には個人差があります。）

また、带状疱疹の代表的な合併症の一つに、皮膚症状が治った後も長期間にわたって痛みが残る、『带状疱疹後神経痛（PHN）』があります。「焼けるような」「締め付けるような」持続性の痛みや、疼くような痛み、軽い接触だけで強い痛みを感じるなど、PHNの痛みの症状は多様です。PHNになってしまうと完全に痛みを治すことが困難となり、一生痛みに悩まされることも少なくありません。

带状疱疹の原因

一度水ぼうそうにかかると、水痘・带状疱疹ウイルスは体内の神経節に潜伏し続けます。潜伏したウイルスは、加齢や疲労、ストレス、他の疾患による免疫力の低下等をきっかけに再活性化し、「带状疱疹」として発症します。带状疱疹の発症には年齢が大きくかわり、高齢になると発症しやすくなります。

予防と治療

できるだけ健康的な生活習慣を保つことが大切です。食事のバランスに気をつけ、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう。

50歳以上の方については、ワクチンを接種することで、発症予防、重症化予防が期待できるとされています。当院でも带状疱疹ワクチンの予防接種を受けることができます。予約制になりますので、詳しく知りたい方は診察室にて医師にお申し出ください。

带状疱疹は早期発見、早期治療が非常に重要です。もし左右いずれかにピリピリ、チクチク、ズキズキした痛みを感じたりしたら、放置せずに早めに近くの医療機関を受診しましょう。

ピンクリボン募金への

ご協力ありがとうございます！

太田病院・太田メディカルクリニック 1階に設置しておりました
「J.POSHピンクリボン募金箱」ですが、皆様のおかげで、
合計 12,217円 集めることができました。
寄付金は J.POSHへ入金させていただきました。



☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

加藤 隆文	医師	3月 6日 (水)	休診
渡邊 健太	医師	3月 9日 (土)	3月 27日 (水) 休診
宮城 元博	医師	3月 19日 (火)	4月 2日 (火) 休診
尾下 英史	医師	3月 25日 (月) ~ 3月 30日 (土)	休診
佐々木 裕茂	医師	4月 27日 (土)	休診

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くにある掲示板でご確認ください。

・・・ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します・・・

★太田メディカルクリニック



休日急患診療所当番日のご案内★

＊4月 21日 (日) ＊5月 12日 (日)

受付時間 9:00～16:30

※急患の方は、太田病院救急外来 (0574-26-1251) へご連絡ください。

あしがき

まだまだ冷え込む日が続きますね。体調を崩さないように寒さ対策や体調管理をしっかりと行いましょう。

次回は令和6年5月6日 (月) に発行予定です。

経営企画部

