

すっかり暖かくなりましたね！日中には半袖でもいいくらい！？と思うようなこともあり、気温の変化を感じます。だんだん花粉も落ち着いて、CPAPも使いやすい季節になればと思います。

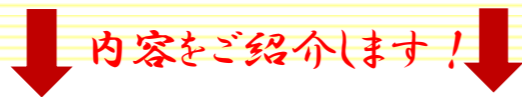
一無、二少、三多 生活習慣の改善をしましょう

春になり、新年度も始まって、健康診断を受けられた方も多いのではないのでしょうか。今年度も1年、健康で過ごすために**一無、二少、三多**を心がけて、生活習慣を見直してみませんか？

一無、二少、三多とは…

- 一無： 無煙・禁煙のススメ
- 二少： 少食・少酒のススメ
- 三多： 多動・多休・多接のススメ

「一無、二少、三多」とは生活習慣病予防に対する意識向上と、健康寿命の延伸を目指すために、日本生活習慣病予防協会が定めたスローガンです。



一無： 無煙・禁煙のススメ

= 喫煙は万病の元 =

ニコチン・一酸化炭素・タールは「タバコの三悪」と呼ばれています。



- ニコチン：糖代謝や脂質代謝に異常を引き起こします。中枢神経系の興奮と抑制が生じ、心臓・血管系への急性影響をもたらします。
- 一酸化炭素：有毒物質で、赤血球のヘモグロビンと強力に結びついて一酸化炭素ヘモグロビンを形成し血液の酸素運搬機能を妨げます。
- タール：さまざまな発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれています。

このような身体に及ぼす悪影響があります。禁煙を！

二少： 少食・少酒のススメ

= 食事は腹七～八分目 =

暴飲暴食を控えることは、身体を健康な状態に維持していく上で大変重要です。常に腹七～八分目を心がけ、お腹いっぱいまで食べる習慣をなくしましょう。

= お酒はほどほどに =

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、お酒を飲み過ぎることで多くの病気が引き起こされる可能性が高まります。できるだけアルコールは控え、飲む場合でも適正な量の飲酒にとどめましょう。

● 食事のポイント ●

- ・主食と一汁三菜を心がけましょう
- ・果物、乳製品も摂りましょう
- ・三食を規則正しく食べましょう
- ・よく噛み、偏食しないようにしましょう



● アルコールのポイント ●

- 1日の摂取量は20gが望ましいです。
- 量の目安としては
日本酒：一合程度
ビール：500ml



三多： 多動・多休・多接のススメ

= 多動：体を活発に動かす =

身体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。まずはよく歩くことが大切です。日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

● 運動のポイント ●

- 1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分を目安に行いましょう



= 多休：休養をしっかり取る =

しっかりと活動した後は、しっかりと休養をとることが重要です。睡眠時間は標準的には6～8時間ですが、快適な睡眠時間は個人差があります。活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。休日や休暇をとって、心身ともにリフレッシュすることも大切です。

しっかりと睡眠をとるためにも
しっかりとCPAPを使用してくださいね！

= 多接：活動的な生活 =

多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと、そういう生活を送ることができるように工夫を凝らし、何かを常に創り出すような趣味を持つことをお勧めします。必ずしも仕事とは関連がなくても、趣味豊かに創造的な生活を送ることが健康長寿に欠かせません。

今月のひとこと



高橋

今回のレターは生活習慣病予防についてでした。私は少食と多動を気をつけなくては…と思いましたが、ついお腹いっぱいまで食べてしまいますし、明らかに運動不足です。皆さんはどうでしたか？

*必ず定期受診をお願いします。
(木曜のCPAP外来の場合は
CPAPもお忘れなく！)

発行：渥美病院

文責：高橋 生理検査室