

生活習慣を見直してみましょ

▼問合せ すこやか環境グループ ☎079(435)2611

9月は、健康増進普及月間です

日本は世界有数の長寿国ですが、近年は社会環境や生活スタイルの変化に伴う生活習慣病の増加が、深刻な社会問題となっています。

いつまでも健康でいきいきと過ごすためには、「自らの健康は自らがつくる」という意識を持ち、自分にあった方法で、主体的な取り組みを継続していくことが大切です。この機会に、ご自身の生活を見直し、できることから取り組んでいきましょ。

チェック② 体を動かしていますか？



秋は涼しく、運動しやすい季節です。運動は、生活習慣病を予防するだけでなく、心臓や肺の機能を高めるほか、ストレス解消にも役立ちます。

健康のための運動には、全力疾走のような激しい運動は向いていません。

比較的ゆるやかな強度の運動を長時間行う、有酸素運動(ウォーキング、ジョギング、水泳、サイクリングなど)が最適です。

また、こまめに動かすだけでも、エネルギーは消費されます。例えば、電柱を21本数えるまで歩く(約600m)、大型店舗では、遠くに車を置いて歩く、売り場全体を見て歩くなどでも、体を動かす機会は増えます。ほかにも、掃除や庭いじりも立派な活動です。

簡単なことから生活に取り入れてみましょ。

チェック① 野菜は摂れていますか？



野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維などが豊富で、しかも低エネルギー、といわれるところがたくさんあります。

野菜には、血糖値が急激に上がるのを抑える効果や便通がよくなる効果もあります。また、炭水化物や脂肪分の吸収も抑えてくれます。

野菜は1日350g以上摂ることが勧められています。1食で生野菜なら

両手1杯、ゆで野菜なら片手1杯分を食べるようにしましょ。

また、外食のときには、特に野菜が不足しがちです。野菜が入っているメニューを選ぶか、定食を選ぶか、野菜の小鉢を1品足すなどを心掛けましょ。

《野菜をたっぷり食べる工夫》

- ・生で食べられる野菜を常備する(トマト、きゅうりなど)
- ・野菜はまとめて途中で処理しておくか、カット野菜や冷凍野菜を利用する
- ・具沢山のみそ汁やスープにし、多めに用意しておく
- ・皮むき器やスライサーなど、調理が簡単に済む器具を利用する

チェック③ 心の健康



適度なストレスは、やる気や集中力を生む原動力になります。しかし、過剰なストレスは逆に心や体に悪影響を及ぼします。

《ストレスを上手に解消する方法を身につけましょ》

- ・質の良い睡眠を心掛け、上手に休養をとりましょ
- ・自分にあったストレス解消法を見つけてましょ(運動、旅行、音楽を聴く、友達とおしゃべりするなど)
- ・趣味の活動や地域活動を通じて、仲間をつくりましょ
- ・うつ病などに関する正しい知識をもち、必要なときには専門医に相談しましょ

チェック④ 歯の健康



播磨町が実施している歯周疾患検診の結果を見ると、歯周疾患予防に効果がある、歯間部清掃用具(歯間ブラシやデンタルフロスなど)を使用している方の割合や定期的な歯科健診を受診している割合が播磨町では低い状態です。また、兵庫県下でも東播磨域は、歯周疾患を有する割合が特に高くなっています。

歯周病は、歯を失う最も大きい原因です。ほかに、心筋梗塞などの動脈硬化性疾患、呼吸器疾患や低体重児出生などの誘因となる可能性が指摘されています。

一生自分の歯で食べられるよう、今あるご自分の歯を大切にしましょ。

《歯の健康を保つポイント》

- ・よく噛んで食事をとりましょ
- ・歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具を使いましょ
- ・かかりつけの歯科医をもち、定期的に歯科健診を受け、異常があれば早期に治療をしましょ

チェック⑥ がん



2人に1人ががんになると言われています。

がんを防ぐ生活は、他の病気から体を守る生活でもあります。

今日からできることを取り組んでみましょか？

《がんを防ぐための新12カ条》

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスの取れた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は豊富に
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しい情報でがんを知ることから

チェック⑤ たばこ



たばこには多くの有害物質が含まれています。喫煙者だけでなく周囲の人も「受動喫煙」により、がんや心臓病、脳卒中などにかかりやすくなり、妊婦では、早産や低体重児出生などの危険性も高くなります。ま

た、長期にわたる喫煙習慣が主原因であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による死亡者数は、平成23年で死因の第9位(全国)ですが、日本では、いまだ喫煙率が高く、喫煙開始年齢の若年化や、COPD発症リスクが高い女性喫煙者の増加などにより、今後さらに患者数が増加することが懸念されています。

たばこの害やニコチンによる依存性についての知識を持ち、たばこの害から自分自身を守ることが大切です。

乳がんは 唯一自分で見つけられる がんです



自己検診方法を覚えて 月に1回は必ず行いましょ

チェックする日は、月経が終わって1週間以内の乳腺がもっとも安定した時期がおすすめです。月経不順や閉経を迎えた方は、覚えやすい日を決めて行いましょ。

【自己検診方法】

- ・3本の指の腹で「の」の字を描きながらまんべんなく軽く押さえてしこりがないかを調べます。
- ・左右の形に差はないか、ひきつれがないか、乳頭からの分泌物がないかも調べましょ。