



浜辺だより

☎ 64-1600

令和7年2月号

作成/ 浜辺の診療所 広報



スギ花粉は2月上旬に九州から関東の一部で飛散開始となる見込みです。スギ花粉は、飛散開始と認められる前からわずかな量が飛び始めます。花粉症の方は、早めに花粉対策を始めましょう☺



すこやかに生きるためのヒント

(参考資料：日本生活習慣病予防協会 HP.)

～ 生活習慣病予防 ～

毎年2月は「全国生活習慣病予防月間」です。「生活習慣病」とは、糖尿病、高血圧、脳卒中等に代表される病気の総称で、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に深く関与していると考えられています。



ちなみに2025年のテーマは、「少酒～アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！」です。

生活習慣病のリスクをチェック



糖尿病、高血圧、脂質異常症、脳卒中、心筋梗塞などにかかりやすいかどうか、そのリスクをチェック！ 下記の項目の内、あてはまるものに をいれてください。

■ 生活

- 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日1回以下である
- タバコを吸う
- お酒は1回2本*以上、かつ週5日以上飲む
*目安は、350ml 缶のアルコール飲料2本
またはお酒2合
- 1日の座っている時間が9時間以上である
- 睡眠不足で昼間眠気がくる
- しばしば孤独感を感じる
- 人と話すことが少ない
- 3年以上検診を受けていない
- 安静時心拍数が毎分90回以上**である
**健常者の心拍数は、毎分45～85回



■ 食事

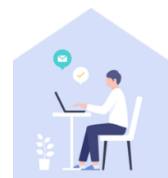
- 食事を抜いたり、時間がまちまちである
- 早食いである
- 外食回数は週8回以上*である
*朝食、昼食、夕食それぞれ1回とする
- 塩分が多い味付けが好みである
- 好きな食べ物に偏ってしまう
- 糖分を含む飲み物を1日4回以上飲む
- 1日の野菜や果物の摂取量が
両手に載る1杯以下

理想は1日350g →



■ 運動

- 1週間運動は60分未満である
- 1日で体を動かすこと*が60分未満である
*日常生活における家事・労働・歩行など
- 休日は天気が良くても
外出することが少ない



判定結果

●「生活」の項目で、3個以上当てはまる方は、要注意！

20歳時から体重が10kg以上の増加している場合、その増加分は、ほとんど余剰な脂肪。



余剰な脂肪細胞は、高血圧、糖尿病や脂質異常などのリスクを高めます。歯磨き習慣は、歯周病のみならず肥満、糖尿病、脂質異常症、認知症を予防します。間食予防の効果も期待できます。喫煙や過量飲酒はさまざまな生活習慣病のリスクが高くなるので要注意です。

座っている時間が長くと、筋肉の代謝や血行が低下し、健康に害を及ぼすことがわかってきました。そして社会的つながりは、禁煙に匹敵する長生き効果があると言われています。自分の「心地よい」つながりの場を探してみましょう。健診を受けることで自覚症状が現れにくい生活習慣病が発見され、重症化予防が可能です。安静時の心拍数が多い人は、心疾患の予後予測因子であることが多くの疫学研究で示されています。

●「食事」の項目で、2個以上当てはまる方は、要注意！

食事が不規則になると糖尿病や脂質異常症などを生じやすくなります。また外食は、高カロリー、高脂肪、高塩分なことが多いので、肥満、脂質異常症、高血圧などになりやすくなります。健康的な食事のためには食事のバランス（ごはんや汁物に、肉や魚等の主菜、野菜やきのこ・海藻などの副菜を1~2品合わせた食事など）を意識して献立を決めることが重要です。食事に比べ飲料で糖分をとると血糖値が急に上昇しやすく血糖コントロールに負担をかけ、糖尿病を発症しやすくなります。

早食いは満腹感を感じる前に多くの食事をとってしまいがちになるので気をつけましょう。



●「運動」の項目で、1個以上当てはまる方は、要注意！

運動不足は、生活習慣病の発症リスクを増大させるだけでなく、足腰の筋肉量が減少してしまい、老後の生活に支障をきたします。適度に体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

外で新鮮な空気を吸うのは、メンタルヘルスにも効果的です。



判定！

要注意の項に
チェック

生活



要注意

食事



要注意

運動



要注意

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。要注意の方は、生活習慣病リスクが高く、すでに予備群になっている可能性があります。年に1回は必ず健康診断を受け、数値異常が見つかった際は最寄りの医療機関へ受診し、生活習慣の改善に取り組みましょう。

～ わたしたちは「辛さから解放されてホッとした」と言われる診療所を目指しています ～



診療時間	月	火	水	木	金	土
8:45～12:00	●	●	●	休	●	★
13:30～17:00	●	●	●	休	●	★

【休診日】木曜、日曜、祝日

★土曜は8:45～15:00（昼休みなし）の診療となります。