



グリーンポトスニュース

65号：2003年1月

明けましておめでとうございます。経済状況をはじめ、なかなか厳しい状況が続いておりますが、新しい年、2003年の始まりです。今年もグリーンポトスニュースとともに、かめざわクリニックをよろしくお願いいたします。今月の話題は、『生活習慣病』です。

生活習慣病

昔から、「一年の計は元旦にあり」といいます。「今年こそは…」と、今年の目標を掲げた方も多いのではないのでしょうか。早起きをする。暴飲暴食はしない。散歩をする。など、健康にかかわる誓いもあったことでしょう。健康は、やはり一番気になる事柄だと思います。

高血圧症、糖尿病、心臓病などは、以前は“成人病”と言われてきました。成人、大人になるとかかりやすい病気という意味でした。しかし、最近は子供の中にも“成人病”が増加してきました。これは、現代社会のいろいろな変化が、大人ばかりか、子供の身体にも影響を及ぼしてきたからです。“成人病”の原因は、食生活、睡眠時間、運動習慣など、日常生活に根ざしたところにあることが多いのです。高血圧は日常のイライラや運動不足が原因であることが多いです。また、糖尿病は、日頃の過食が引金に成りやすい事は理解しやすいかと思います。このようなことを考慮して、厚生労働省は“成人病”を、“生活習慣病”と改めました。これは、本人に自覚を持たせ、病気の原因である生活習慣を改善してもらう意図があるのです。



運動不足や過食は、近年、大人ばかりか子供にも見られます。生活習慣は、長年かけて形成されます。急には、なかなか改められません。大きな病気をしてから気付いては遅すぎます。生活習慣は、幼児期より形成されます。規則正しい生活と適度な運動と食事は何よりも大切な生活習慣だと思います。

一年の計は元旦にあり。生活習慣を見直して、健康な日々を送れるように頑張りましょう。健康は何よりの宝ですから。

かめざわクリニックは、病気を治療は勿論、皆様の健康増進にもお役に立てるようにがんばりますので、よろしくお願いいたします。