

# いきいき元気に過ごしましょう

阿新虹の訪問看護ステーション

須藤美帆

2024年7月18日

# 生活習慣病とは？

「健康的とは言えない生活習慣」が関係している病気

||

生活習慣次第で発病を防ぐことができる



発病してもかなり進行するまで自覚症状が現れにくい



健診で指摘されたり、検査結果が異常であっても自覚しにくい

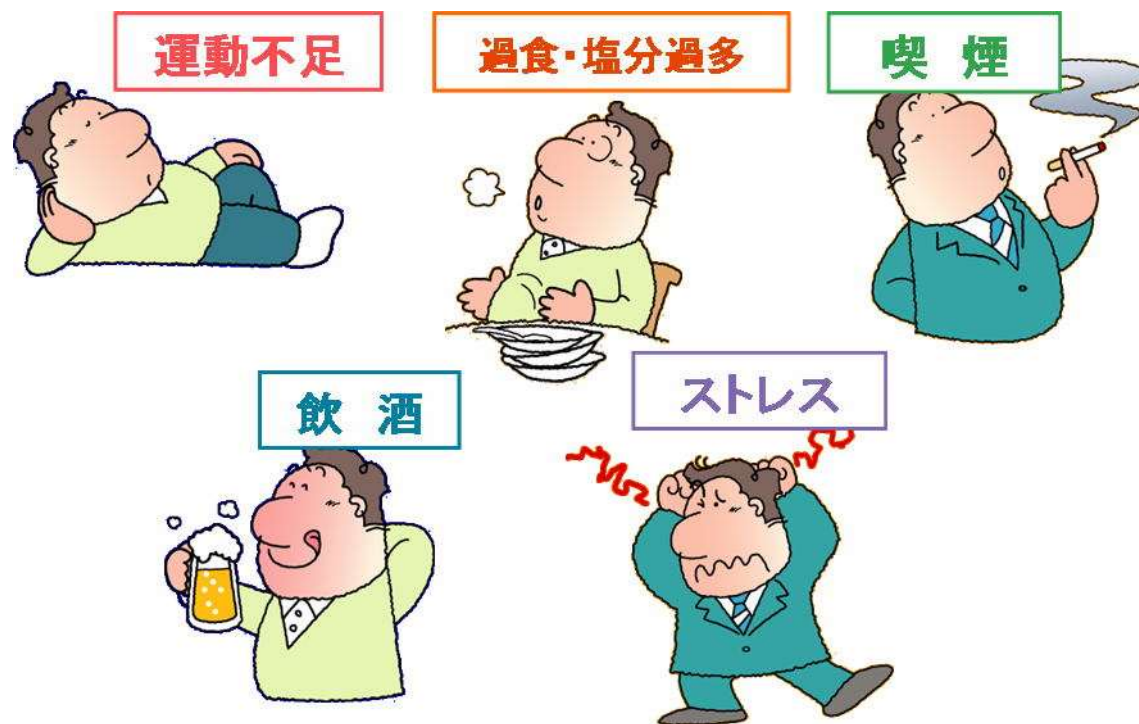


予防や治療というアクションを起こせない・起こさない



健康寿命めた寿命そのものが短くなってしまふ

# 生活習慣病の原因は？



# 一無 二少 三多

## 生活習慣病予防の合言葉！

### 一無

無煙・禁煙の勧め～たばこは万病のもと

7000種類の化学物質、250種類の有害成分

新型コロナウイルス感染症でも喫煙者は重症化しやすい



## 二少

少食・少酒の勧め～少食 食事は腹八分目に  
糖尿病・脂質異常・高血圧などの予防・治療の基本

少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに  
純アルコールに換算して1日約20グラムまで  
ビールなら350m l 缶 1本  
日本酒なら1合  
酎ハイなら350m l 缶 1本



# 三多

- 多動・多休・多接の勧め～多動 今より10分多く体を動かそう  
無理な目標は立てずに、よく歩くことから
- 多休 しっかり休養 心と体のリフレッシュ  
理想的な睡眠時間は6～8時間  
仕事の合間の「休憩」 仕事をしない  
「休日」 夏休みや年末年始などの  
休暇
- 多接 多くの人、事、物に接してイキイキと  
社会や人との交流が途絶えると健康障害が  
起こりやすい

日々の習慣を少しずつ改善することが、生活習慣病の対策につながる

ちょっとした改善の積み重ね

生活習慣を見直して健康な毎日を

