

保健だより

2月号

尚綱大学・短期大学部 保健室

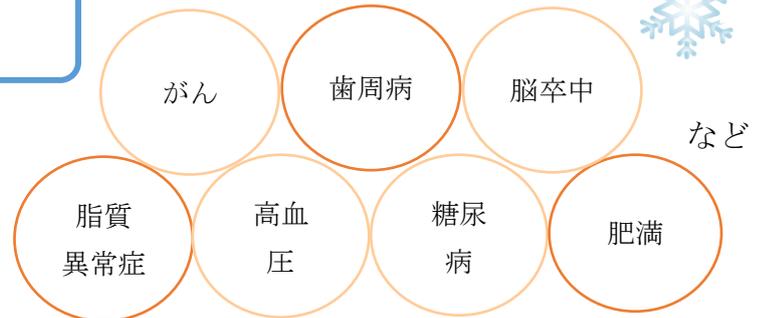
平成28年 2月1日 発行

一月の後半から、冬らしい寒さが続いていますね。皆さん体調はどうでしょうか。今年はノロウイルスを始めとした胃腸炎が特に流行っているようです。手洗いうがい、そして生活習慣の見直しをして、きちんと予防をしていきましょう。

2月は全国生活習慣病予防月間

生活習慣病とは

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」



生活習慣病は医療費の約3割、死亡者数の約6割を占めています。また、悪い生活習慣は動脈硬化や高血圧などの発症リスクを上げます。それにより引き起こされる脳血管疾患（脳卒中や脳梗塞など）は、日本人の寝たきりになってしまう原因の一位です。

**良い生活習慣は、私たちの命とQOLを守るために、
大変重要なことなのです。**



生活習慣病を予防しよう

食生活の改善

- ・腹八分目で肥満を防ごう
- ・よく噛んで食べよう
- ・野菜や海藻、豆・大豆製品を摂ろう
- ・魚料理を食べよう
- ・塩分は控えめに！



食べすぎ・飲みすぎに注意！

運動習慣をつける

- ・こまめに歩く習慣をつけましょう！
- ・なるべく階段を使ったり、日常生活の中で、運動する癖をつけてみましょう

**無理にスポーツをしなくても、
日々、意識して体を動かしましょう**

ストレスの軽減

- ・睡眠不足にならないようにしましょう
- ・上手に気分転換をしましょう



喫煙・過剰飲酒をしない

- ・喫煙は血圧を上げ、肺を汚します。
- ・過度の飲酒は要注意！週に2日は休肝日を！