

最近テレビや雑誌をみると生活習慣病の特集がよく組まれていきます。

高血圧・高脂血症・

糖尿病といった生活習慣病に加えて肥満・ストレス・喫煙などのリスクファクターが加わると動脈硬化が進み、急性心筋梗塞など生命にかかわる様な重い病気を引き起こしてしまいます。

例えば話によると、

会社の検診でコレステロールが高い(高脂血症)、尿から糖が出ている(糖尿病)と言われた事のある太目(肥満)のお父さん、

仕事をやりくり(ストレス)して久々のゴルフに出かけたところ、5ホール目あたりからどうも胸が重たい。9ホールが終わったところで「どうも調子が悪いので病院に行っ

「夏の心筋梗塞」と呼んでいました。

この様にならないためには日頃からの適度な運動と肥満の防止が必要と

思われます。特に高血圧・高脂血症・

生活習慣病と食事療法

手島内科医院 院長 手島 久文

若松区今光一丁目十一五

てくる。」と近くの病院を受診したところ急性心筋梗塞と診断され緊急入院となった。……

糖尿病は肥満と密接な関係があります。(もちろん他の病気によって起こる事もありますが)

この話の中には肥満・高脂血症・糖尿病・ストレスなど主なキーワードが入っています。

体重を落とすためには食事療法が必要ですが、皆さん苦労されているのが実情です。

私はこの様なケースを

あまり細かい話ではあ

りませんが日常の生活の中で気をつけていた方がいい事がいくつかあります。

- ①寝る3時間前は出来るだけ食べない。
- ②甘い物を半分に減らす。
- ③腹8分目(あと1口、2口を減らす)
- ④下力食いをやめて3食ちゃんと食べる。

(1回の量を減らす)

- ⑤醬油をかけすぎない。
- ⑥バランス良く食べる。(偏食を避ける)
- ⑦ジュース・コーラ・缶コーヒーを減らす。

当り前といえませんが、以前での話ですが、以外に守られていないものです。

病気をせず質の良い生活を送るためにも皆さん気をつけて下さい。