

「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 1 - 10 - 5

TEL : 791 - 0909

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、急性心筋梗塞などの生命にかかわる様な思い病気を引き起こしてしまいます。

例え話をすると、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)といわれた事のある太目(肥満)のお父さん、仕事のやりくり(ストレス)をして久々のゴルフに出掛けたところ、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・・・。

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。

私はこの様なケースを「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・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ありますが。)

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。

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付けて頂きたい事がいくつかあります。

寝る3時間前は出来るだけ食べない。

甘い物を半分に減らす。

腹八分目(あと1口、2口を減らす)。

ドカ食いをやめて3食ちゃんと食べる。

醤油をかけすぎない。

バランス良く食べる(偏食を避ける)。

ジュース・コーラ・缶コーヒーを減らす。

当たり前といえば当たり前の話ですが、意外に守られていないものです。

病気をせずに質の良い生活を送るためにも皆さん気を付けて下さい。