

新年を迎え早いもので1か月が経過しました。寒い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

訪問看護ステーションなごみでは2月3日のお昼に毎年恒例の恵方巻を頂きました🌟

今年の方角はどこかとみんなでワイワイとしながら楽しいひと時を過ごしました。

その時の様子はなごみ公式 Instagram にも投稿しておりますので是非ご覧ください♪



毎年2月は「**全国生活習慣病予防月間**」です！

?生活習慣病とは…

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が発症の主の原因となっている病気の総称です。現在、生活習慣病に含まれる主な病気とされているのは以下の通りです。

- ・ がん
- ・ 動脈硬化症
- ・ 脂質異常症
- ・ 脳血管疾患
- ・ 糖尿病
- ・ 心疾患



〈生活習慣病の原因・リスクを高める習慣〉

- ❁ ストレス…ストレスは動脈硬化症の発症のリスクを高めることが分かっています。
- ❁ 喫煙…たばこの煙にはたくさんの化学物質が含まれておりその中には発がん性が確認されています。
- ❁ 飲酒…飲酒は様々な生活習慣病の発症と密接に関わっています。また、日本人はアルコールの代謝物質を素早く分解する酵素を持たない人が多い為、アルコールの影響を受けやすいと言えます。
- ❁ 睡眠不足…睡眠不足になると休養不足となり、疲労が蓄積され生活習慣病を引き起こす原因となります。
- ❁ 乱れた食生活…偏った食生活を続けていると、栄養のバランスが崩れ肥満・糖尿病・脂質異常症・脂肪肝などを引き起こす原因となります。
- ❁ 運動不足…運動不足が続くと、高血圧症・糖尿病・脂質異常症の原因となります。

最後に…

生活習慣病は日々の習慣を少しずつ改善することにより予防できる病気です。ストレスにならない範囲で少しずつ生活を見直し、健康な毎日を過ごせるように意識しましょう♪