

診療所待合室

「一無二少三多」の勧め

保健課

生活習慣病予防には「一無二少三多」をお勧めします。

一無(いちむ)とは禁煙の勧めです。「タバコの三悪」とは、タバコによって身体に運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素です。身体に悪影響をもたらすタバコについて「健康日本21」は、特に若年者における喫煙をゼロにするという大きな目標を掲げています。

二少(にしょう)は、少食・少酒の勧めです。昔から「腹八分目に医者いらず」と言われているように、暴饮暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していくうえで、たいへん重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品といわれています。よくかんで、三食を規則正しく食べ、偏食をしないことが重要です。「百薬の長とはいへど、万の病は

酒よりこそおこれ」という言葉もあるとおりアルコールの摂りすぎは、身体によくありません。さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、大酒をすれば多くの疾病が誘発される可能性が高まります。「健康日本21」のなかでは、アルコールに関して1日20g(日本酒に換算して一合程度)までの摂取が望ましいとされています。

三多(さんた)は、身体を多く動かし(多動)、しっかりと休養をとる(多休)、多くの人や事柄、物に接する生活(多接)の勧めです。日常生活においても良く歩き、身体活動でできるだけ多く取り入れましょう。そして、身体を動かした後は、しっかりと休養することが重要です。

そして、多くの人、事柄、物に接して、創造的な生活を行うこと。年齢がいくつになっても社会に貢献できるといった心持ちが若さを持続させてくれます。メリハリのある生活を送ることができるよう工夫を凝らし、何かを常に創り出すような趣味をもつことは、健康長寿に欠かせない条件なのです。



こころの健康コーナー こころの健康に関連する内容を掲載します。

こころの健康カルタ：心の健康について正しい知識を持っていただき、より健康な町になることを願って作成しました

うつ病の自己チェック～(ここ2週間の状態)

- ①毎日の生活に充実感がない
 - ②これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった
 - ③以前は案外できていたことが、今ではおっくうに感じられる
 - ④自分が役に立つ人間と思えない
 - ⑤わけもなく疲れたような感じがする
 - ⑥死について何度も考えることがある
- *ここで言う死とは、「自殺に結びつくような死」を意味します
- ⑦気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある
 - ⑧最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある。

次のどれかにあてはまる場合は、専門家にご相談ください

- ①～⑤のうち、2項目以上該当し、毎日の生活に支障がある場合
- ⑥～⑧のうち、1つ以上に該当する場合
- ⑧に該当する場合

※取材：厚生科学研究所総合健康促進研究事業「うつ病のメカニズムとその克服としての自己学習システム構築に関する研究」報告書



(投稿くださった方) 愛育委員さん



(イラスト) 長谷川由美さん

うつ病の対策のひとつ

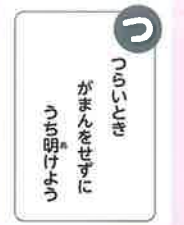
①1人で悩まず、まずは、かかりつけ医や専門の医師(精神科・神経科・心療内科など)、こころの相談窓口にご相談してみましょう。大山町パンフレット「守ろう!!大切な命」より

医療機関の選び方

「精神科」、「神経科」、「精神神経科」は同じものです。どれかが書いてある場合や、併記してある場合は、「うつ病」「統合失調症」「神経症性障害」などのこころの病気を診ている、精神科の医療機関と考えて間違いありません。「心療内科」は心理的な要因で身体の症状(胃潰瘍、気管支ぜんそくなど)が現れる、いわゆる「心身症」を主な対象としています。しかし、「心療内科」と看板に書いてあっても、実際にはこころの病気を診ている医療機関がたくさんあります。ただし、こころの病気を全て診るわけではなく、軽い「うつ病」や「神経症性障害」など一部のこころの病気が診ないところもあります。

厚生労働省「みんなのメンタルヘルス総合サイト」 当町や生活に役立つ情報

http://www.mhlw.go.jp/kokoro/suport/3_01_02choice.html



(投稿くださった方) 林原 康浩さん



(イラスト) 半那 雅典さん

「こころの健康カルタ」の利用について

日々の暮らしの中で大事にしたい言葉や行動が読み札になっています。心の健康づくりの一環として、このカルタを保健課で貸し出しています。使い方も説明しますので各種会合、地域の行事に活用してみませんか?

詳細は右記問い合わせ先までご連絡ください。 <問い合わせ先> 保健課 ☎ 0859-54-5206