

生活習慣を改善し、心筋梗塞や脳卒中を防ごう

# 大山診療所

## 生活習慣病予防外来・運動教室のご案内

### 生活習慣病 予防外来

大山診療所では今年4月から、生活習慣病予防外来・運動教室を開設することになりました。



スタッフ一同あなたの健康をサポートします

生活習慣病とは、食べすぎ・肥満・運動不足などの悪い生活習慣を続けることによって引き起こされる病気で、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などが含まれます。生活習慣病は、初期

においては何の自覚症状もないために、自分の体は健康であると思ひ込み、せつかく健診を受け異常値を指摘されても、医療機関を受診することなく放置される人が多いように思われます。

しかし、生活習慣病は私達の命を維持する重要な血管に動脈硬化を起こし、最終的に心筋梗塞・脳卒中などの重篤な疾病を引き起こします。日本人の3人に1人は、心筋梗塞や脳卒中などの動脈硬化を基盤とする病気で亡くなっています。生活習慣病の段階において生活習慣を改善することで、その発症が予防できるのです。

また、不幸にして心筋梗塞や脳卒中を発症してしまった人も、生活習慣の改善によりその再発を予防することが可能となります。生活習慣病予防外来の目的は、心筋梗塞や脳卒中にならないために、まず現在の健康状態を評価し、必要であれば治療を行い、その根底にある生活習慣をさまざまな角度から見直し改善できるようサポートすることです。

