



### 生活習慣病予防のコツ

黒木 伸一



日本人のおよそ3分の2はがん、脳血管疾患、心疾患の3大生活習慣病が原因で亡くなっています。悪い生活習慣がば多いほど発症しやすいので悪い生活習慣の改善に努めるべきでしょう。とはいえ、なかなか今までの生活習慣を変えるのは困難です。そこで今回は生活習慣改善のコツを列举してみます。



また健康を維持するコツとして3という数字を意識するといひようです。

#### 7つの健康習慣

(プレスローによる)

- 1 適正な睡眠時間
- 2 喫煙をしない
- 3 適正体重を維持する
- 4 過度の飲酒をしない
- 5 定期的にスポーツをする
- 6 朝食を毎日食べる
- 7 間食をしない

- 1 1日3食とる
- 2 主食、主菜、副食の3つを摂る
- 3 1口30回かむ(これくらいの気持ちで)
- 4 できたら30分かけてゆっくり楽しむ
- 5 1日30品目をとる



- 6 野菜は1日300gを目安に摂る
- 7 寝る3時間前には食べない
- 8 1日30分以上歩く
- 9 1日30分自分の時間をもつ
- 10 1日3回以上笑う



生活習慣病の発症が最近、若年化しています。仕事も家庭も順調で、これからといった時期に、発症するのはぜひ避けたいものです。これくらいだったら少しずつできると思いませんか。生活習慣改善のコツをひとつずつ、出来る事から始めてみましょう。

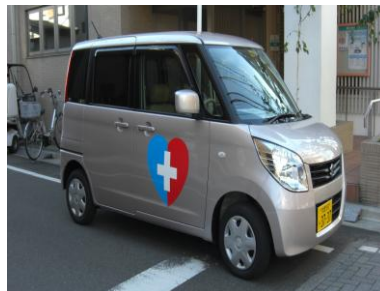


インフルエンザの予防接種は早めの接種をお勧めします。

70歳以上の方は戸田市からの助成により(来年3月末まで)肺炎球菌ワクチンが受け易くなっています。お気軽にスタッフへお問い合わせください。

脳卒中、がん、骨折、老衰などで寝たきりになったり、通院が困難な方で自宅での療養をご希望の方に安心して在宅療養をして頂くために当院では訪問診療(往診)を行っております。

\*御希望の方はあらかじめ電話か、ご家族の方が来院して御相談下さい。(尚、場合によりご希望に添えない事もあります。)



### 健康アラカルト

日時:平成23年11月19日(土)

午後2時から4時まで

場所:川岸会館 参加費:無料 <講演>

- ① "健康談話" (ふくだ内科・循環器科 医師:黒木伸一)
- ② "倉うい!日本の医療" (ふくだ内科・循環器科 医師:橋田 純)
- ③ "しびれの診療室" (とだ井上整形外科 医師:井上真治)
- ④ "知っておきたい「くすり」の知識" (ハロ一薬局)

主催:藤・戸田市医師会  
協力:ふくだ内科・循環器科  
とだ井上整形外科  
川岸町会、ハロ一薬局

Tel: 431-3737  
Tel: 432-3111  
Tel: 432-0877



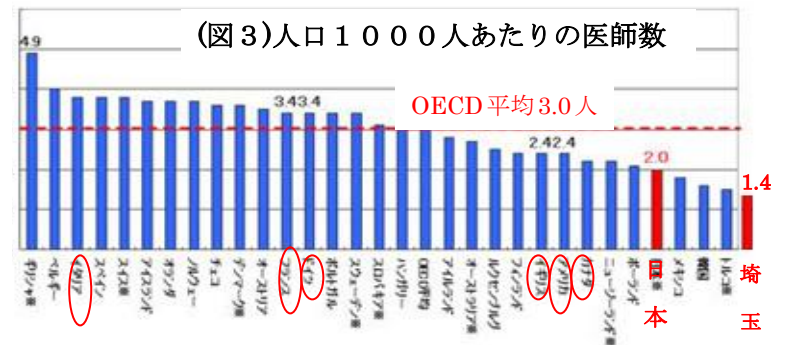
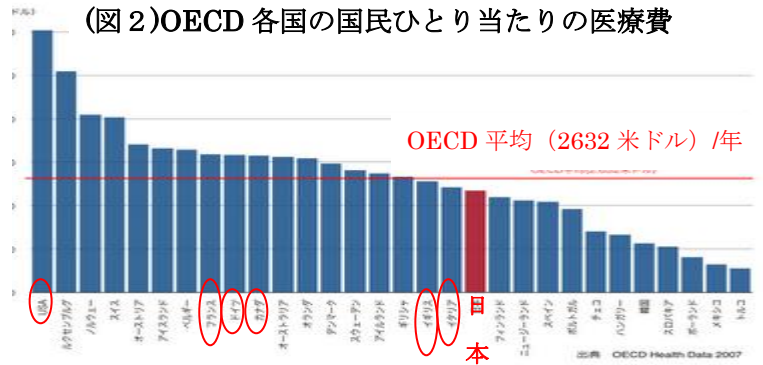
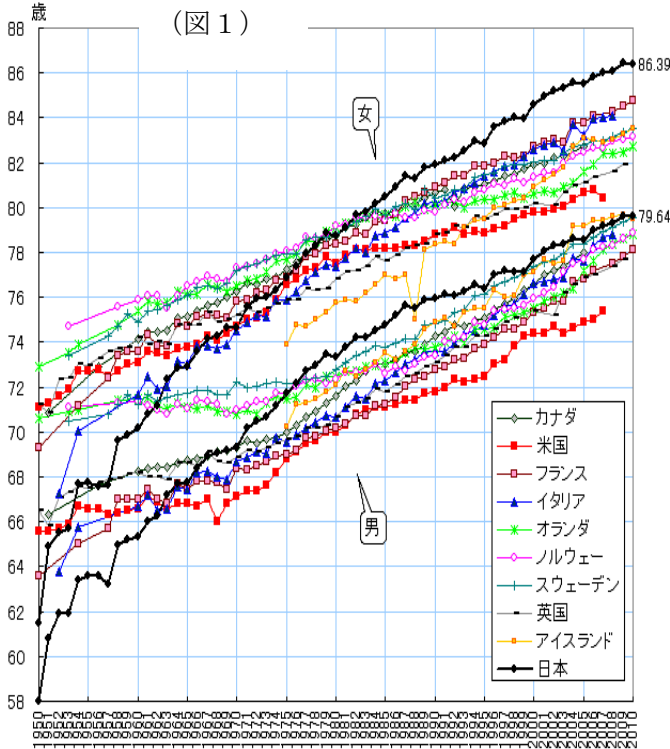
# 今、日本の医療が危ない



福田 純

主要先進国における平均寿命の推移

～崩れかけている国民皆保険制度～



(資料)厚生労働省「完全生命表」「簡易生命表」(日本とそれ以外の2007~10年データ)  
 WDI Online 2008.7.31、社会保障人口問題研究所「人口統計集2005」(1959年以前)

今年で国民皆保険制度は50周年を迎えます。この制度のおかげで、日本は優れた健康水準を低コストで公平に実現しています。その結果、平均寿命は世界一(図1)で、医療費は先進国で最も低く抑えられています(図2)。ところが今、日本の皆保険制度が危なくなっています。

ひとつは少子高齢化や不況からくる財源問題。さらに医療現場の慢性的な医療者不足(図3)等の国内事情。

もう一つはアメリカからの外圧で、医療の市場開放を日本に強く求めてきています。

アメリカ型の市場化が進むと医療費が高騰する反面、今まで公平に受けていた医療が受けられなく危険性が増します。今、国が検討しているTPP(環太平洋戦略的経済連携協定)参加問題は医療の市場化を目指す方向性を含んでいます。国民の健康を損ねての国の繁栄はありません。



〒335-0015

埼玉県戸田市市川岸2-7-30

☎048-4431-3737

ふくだ内科・循環器科 <http://fukudanaika.com>



年末年始休診のお知らせ

12月29日(木)午後より

1月5日(木)午前診療まで休診です。

