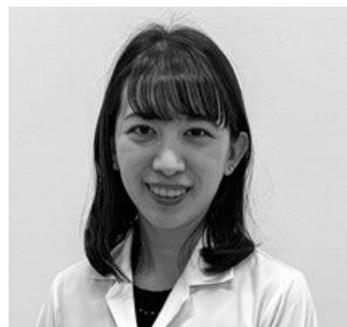




明日からできる 生活習慣の改善



笠間市立病院 医師

たちばな まりか
橘 茉莉花

外来診療をしていると、いわゆる生活習慣病の治療をする機会があります。厚生労働省の定義によると、生活習慣病とは「食習慣、運動習慣、栄養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する症候群」のことをさします。例えば高血圧や糖尿病、脂質異常症といった疾患が生活習慣病にあたります（ただし、家族性や二次性ものは除きます）。

生活習慣病の治療は食事療法・運動療法・薬物療法の3つに大きく分かれます。どれか一つを選ぶのではなく、3つを一緒に行うことで効果が得られやすくなります。薬物療法は医師が専門的に行いますが、食事療法や運動療法は皆さんに行っていたりもなります。今回はこのなかで、運動習慣をつけるうえでの実践方法をお話ししようと思います。

生活習慣病の予防に効果のある運動は、有酸素運動がメインとなります。有酸素運動とは体のなかに酸素を取り入れながら行う運動であり、身体にかかる負担が比較的軽いものです。有酸素運動の代表的なものとしては歩行、エアロビクス、水泳などがあります。このような有酸素運動を、息が少し上がるぐらい（脈拍でいうと110回/分ほど）、1日合計20分以上、週に3〜4回行うと効果的と言われています。

また、65歳以上の方では、有酸素運動に加えて、筋力トレーニングとバランス運動を合わせて行うことが推奨されています。筋力トレーニングではスクワットや腕立て伏せなどを8〜12回を1〜4

セットで週2〜3回、バランス運動では踵の上げ下げなどを8〜12回を1〜4セットで週2〜3回行うと効果的と言われています。

最初から毎日やって続かなくなるよりも、日をあけてでも長期間続けるほうが、効果が薄れにくいとも言われています。また、始めた当初に無理をすると血圧が上がってしまい、脳出血などにもなりかねないため、最初は無理をせず、慣れてから運動の強度を上げてください。

今回お話しした運動方法や食習慣の改善は、生活習慣病にかかっていない方でも、実践することで予防につながります。ぜひ明日から実践してみてください。



問 市立病院 TEL.0296-77-0034



かさま健活スタイル

月ごとの強化項目を取り入れて
自分のところとからだにちょっといい健康づくり

2月の強化項目

確認しよう! 「予防接種」



入園・入学前に予防接種を確認し、忘れていたら
予防接種を受けましょう。

問 健康医療政策課 TEL.0296-77-9145