

今回のテーマ

生活習慣病について

今回は生活習慣病についてお知らせします。

生活習慣病の定義はなんですか？

厚生労働省によると「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義しています。

食事習慣が原因で起こる病気⇒胃がん、大腸がん、糖尿病、心筋梗塞、高脂血症、高血圧性疾患
痛風、胆石、肝疾患、腎臓病、歯周病など

飲酒習慣による病気⇒脂肪肝、アルコール肝炎、アルコール依存症など

喫煙習慣による病気⇒各種のがん、慢性気管支炎、脳卒中、肺気腫、心臓病、歯周病など

運動不足の習慣で起こる病気⇒糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満症など

休養がとれない習慣の人に起こる病気⇒過労死

生活習慣病を予防するための注意事項は？

- ①栄養バランスのとれた食事をする。
- ②食事は規則正しく三回食べる。
- ③飲酒は適量にする。
- ④禁煙する。
- ⑤スポーツを定期的に行う。
- ⑥休養を十分とる。
- ⑦睡眠は7～8時間とる。
- ⑧ストレスをためない。

今回は生活習慣病についてお知らせしました。七大生活習慣病で入院された場合、保障される入院期間が延長される新しいタイプの医療保険もございます。お気軽にご相談下さい。

<担当：西丸保幸>