自衛隊札幌病院 地域医療連携室便り No. 43



2020年2月

"至高もしくは究極"の健康管理について

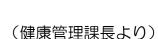
■最も重要な健康管理とは何か? その究極の答えは、ズバリ、『がんの予防』でしょう。 現代人の2人に1人は、癌になってしまうのですから。

■がん予防には、何をしたらいい?

①定期的な運動、②禁煙、③節酒、④肥らない(減量)、⑤食生活を見直す、の5つを実践すると危険をほぼ半減できます。

生活習慣関連の他に、⑥ビタミンDを摂る(サプリを活用)、

- ⑦無用な被爆を避ける、⑧がん検診を活用するなども有効です。
- ①~⑥は、他の生活習慣病にも通じます。通院している人は大病にかかりにくい、とも。



■今日から始められることは?

最も簡単なことは、『ビタミンDのサプリを購入し、よく歩く』ことでしょう! ビタミンDは、カルシウムと一緒に摂ると一石二鳥です。(各 25 マイクログラム、500 mg程度)

■禁煙と節酒は、どうしたらよい?

答えは、『無料の、節約すら可能な、意外に簡単な方法がある』です。タバコ煙、アルコールには発癌性があります。ストレス解消のつもりが、日々、癌を引き寄せてしまうわけです。 禁煙には、意欲のほかに3~4日間 『吸えない環境』があれば成功率はぐんと上昇(無料)。 節酒には、外で飲まず、安酒を求めず、1合以上飲まないのがおすすめ(節約にも)。

■減量はとても難しいのですが?

安全に減らすためのアイデアとしては、①飲酒の頻度をぐっと減らす(週に1~2回以下)、②間食はせず、食事の間を6時間あける、③1日200~300gの炭水化物(白飯)のうち、半量を玄米や芋やカボチャにシフトする(各食100g食べつつ、質を変える)、④週末などに『朝食を強化して、昼食を抜く日』(ブランチでも0K)を作ってみる、などが有効でしょう。予防の食事のベスト4は「減塩」「野菜・果物を増やす」「加工品を食べない」「熱いものを冷ます」です。煙草とお酒で節約した分を、旬の野菜に回しませんか。

作成協力:健康管理課

問い合わせ 自衛隊札幌病院医事課 地域医療連携室 011-581-3101 (内線 4273) 8-17-4273