



2020年2月

## “至高もしくは究極”の健康管理について



(健康管理課長より)

### ■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、500mg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』（ランチでもOK）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