



森田医院通信

健康習慣を見直しましょう

Vol.74

2022年7月12日

健康習慣と聞いて思いつくものはありますか？日常何気なく行っている習慣の中には健康に大きく影響を与えるものがあります。特に最近では新型コロナウイルスの流行に伴う自粛が減ったことから活動性が増えている方も多いと思います。この機に健康習慣について見直してみましょう。

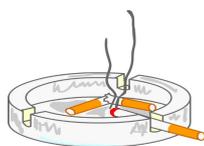
健康習慣については昔からいろいろなお話がありますが、有名なものに”ブレスローの7つの健康習慣”というものがあります。30年以上前に生活習慣と身体的健康度（障害・疾病・症状など）との関係に基づいて提唱されました。この健康習慣を実践している数が多いほど長寿なのだそうです。

その7つとは

- ① 喫煙をしない
 - ② 定期的に運動をする
 - ③ 過度の飲酒はしない
 - ④ 適正な睡眠時間を保つ
 - ⑤ 適正な体重を保つ
 - ⑥ 毎日朝食を食べる
 - ⑦ 間食しない
- というものです。

最近の状況も考えると、当面は ④熱中症に注意し十分な水分をとる ⑥人が集まる場所ではマスクを着用（逆にそうでない場所ではマスクを外す）といったことを追加しておいてもいいかもしれません。

これらのことは当たり前かもしれませんが、継続して実行していくのは普段からの何気ない気遣いと小さな努力が大切です。



一言コラム アメリカから サプリに心血管疾患・がんの初発予防の益なし

以前からビタミンおよびミネラルなどのサプリメントと心血管疾患及びがんに対する予防効果が検討されています。米予防医学専門委員会（USPSTF）は今回心血管疾患およびがんの発症予防としての有用性に関してこれまでの報告をまとめた解析を実施し発表しました。

今回の結果から、ほとんどのビタミンおよびミネラルのサプリメントは、栄養不良でない健康成人において心血管疾患、がん、全死亡の予防に対し利益がないことが示されました。例外として、マルチビタミンサプリメントの使用によりがん発生リスクがわずかに低下したとのことです。なおβカロチンは肺がんの高リスク例で肺がんの発生リスクの上昇と関連することが示されており注意が必要です。

心血管疾患やがんの予防はサプリメントよりも規則正しい食生活が重要なのだと思います。



ニュース 長時間労働とメンタルヘルスの関係について

以前から長時間労働とメンタルヘルスの関係はよく議論されており、現在は複数月平均80時間や月100時間が時間外労働の上限規制として採用されています。現在は労働の内容いかんにかかわらず時間そのものが増えられ、多いのですが、今回東京医科大学から興味深い発表がありました。

今回の発表は東京都内の企業の約3500人を対象に労働時間や睡眠時間などを調査したというものです。この結果、残業時間と心身のストレス反応は弱い関係が示されましたが、残業時間と抑うつサブスコアに直接的な関連は確認されませんでした。一方、残業時間は食事時間の不規則さおよび睡眠時間の短縮と関連し、それにより抑うつや心身のストレス反応などを生じさせている可能性が示されたとのこと。

研究者らは「労働時間を削減しても、食事時間の不規則さや睡眠時間の不足が解消されなければ、メンタルヘルスは向上しない」と指摘しています。これまでは、単純に長時間労働の時間が注目されてきましたが今後はさらに踏み込んだ対策を考えていくことが必要なのかもしれません。



糖尿病ってどんな病気？その58 夕食を抜いていると肥満になる？

今回は糖尿病とも縁の深い食事と肥満のお話です。

糖尿病の患者さんの中には、血糖値を下げる目的で食事の回数を減らすことを考える方は多いようです。しかしながら食事を1回抜く（食べない）ほうが肥満のリスクが高くなるという報告があり注意が必要です。

1年前の大阪大学の報告ですが、大学生を対象とした研究で夕食を食べない大学生は体重増加・肥満のリスクが高いことが示されました。朝食については食べない人の肥満のリスクが高いことはすでに知られています。健康面において食事を1回抜くという方法は難しい内容のようです。

肥満のリスクが高くなる理由は十分明確ではありませんが、食事の回数が2回になると食事の時間が空くため空腹感が強くなり食べ過ぎてしまうなどが考えられます。食事の回数は3回としてできるだけバランスよく食べる方がうまくいくようです。



お知らせ お盆のお休みのお知らせ

2022年8月、お盆の時期の診療について

8月15日（月曜日）及び16日（火曜日）を休診とさせていただきます。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

医療法人
森田医院

所在地：大阪府寝屋川市八坂町6-23 電話：072-821-0446
ホームページ：<https://www.moritaclinic.or.jp>

診療時間	月	火	水	木	金	土	日 祝
9時-12時00分	○	○	○	-	○	○	-
17時-19時00分	○	○	○	-	○	-	-



※受付時間 午前 08:30 ~ 12:00 午後 16:30 ~ 19:00
午前は8時30分、午後は16時30分に解錠し受付を開始します。