



森田医院通信

ブレスローの7つの健康習慣

Vol.15

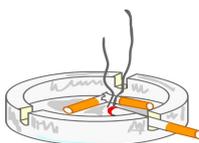
2019年4月11日

今年も4月になりました。学校や会社も新年度がスタートし、忙しく落ち着かない方も多いのではないかと思います。4月は心身ともに調子が悪くなりやすい季節です。こういった時期こそ健康管理に気を付けたいものですね。

健康習慣についてはいろいろなお話がありますが、その中に”ブレスローの7つの健康習慣”というものがあります。米国カリフォルニア大学のブレスロー教授が、30年前に生活習慣と身体的健康度(障害・疾病・症状など)との関係を調査した結果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 間食をしない



どれも当たり前のことのように思われますが、耳が痛い方もいらっしゃるかと思います。30年も前から言われていることですが、健康を実践することは難しい事ですね。健康を保つためには普段からの何気ない気遣いと小さな努力が大切です。思い当たる方は一つずつ実践してみてもいいでしょうか。

一言コラム 睡眠剤、最近の話題

厚生労働省は、今年3月に催眠鎮静薬などで使用されるベンゾジアゼピン系薬剤の注意喚起を行いました。「催眠鎮静薬および抗不安薬として使用する場合、認められた用量でも長期間使用すると身体依存が生じることがある。減量中止により不眠や不安などの離脱症状が現れる事がある。」という内容です。

このため、”漫然とした長期使用を避ける” ”決められた用量を守り、複数医療機関から薬が重複しないようにする” ”中止する時は、減量や隔日投与など慎重に行う” ”患者さんが自己判断で中止しないようにする” などとしています。

現在使用される睡眠剤は、一部を除き多くがベンゾジアゼピン系の薬剤です。睡眠剤も漫然と使用するのではなく、眠れるようになってくればこれまで以上に減薬を考えるほうが良いようです。

