



森田医院通信

Vol.96

2024年5月14日

ブレスローの7つの健康習慣

2024年も5月になりました。4月から新生活がスタートした方も、前年度から変わらず過ごされている方も5月は心身に不調をきたしやすい季節です。”5月病”という言葉もあります。こういった時期こそ健康管理に気を付けましょう。

健康習慣には有名なものがたくさんありますが、今回は”ブレスローの7つの健康習慣”を紹介します。

”ブレスローの7つの健康習慣”は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。ずいぶん前のものですが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。

7つとは

- ① 喫煙をしない
- ② 定期的に運動をする
- ③ アルコールは節度ある適度な量にする
- 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、実際にちゃんとできている方は少ないのではないのでしょうか。健康的な食事、適度な運動、十分な睡眠など、日々の生活習慣を整えることが大切です。小さな変更から始めて徐々に健康的な習慣を身につけていくことをお勧めします。

一言コラム 大麻摘発が過去最多

少し前のニュースですが、昨年1年間に全国の警察が大麻事件で摘発した人数が過去最多の6482人（前年比1140人増）に上り、記録が残る1958年以降で初めて覚醒剤事件の摘発者数を上回ったそうです。10歳代も初めて1000人を超え、警察は若年層で大麻の蔓延が深刻化しているとしています。

大麻を使用する動機はどの年代も「好奇心・興味本位」が最多で、入手先を知った方法は20歳未満の半数が「インターネット経由」、利用したツールはX（旧ツイッター）が約9割だそうです。警察は入手が容易になり有害性の認識も低くなっている」とみて啓発活動を強化するとしています。



ニュース 政府、出産費用への公的医療保険の適用に向け検討

政府が出産費用への公的医療保険の適用に向け、有識者らによる検討会を近く設置する方針を固めたというニュースがありました。政府は昨年12月に閣議決定した「こども未来戦略」で、2026年度をめどに正常分娩の保険適用を目指す方針を明記しています。

出産費用は現在、けがや病気ではないとの理由から帝王切開などを除いて保険適用の対象外となっており2022年度の正常分娩の出産費用は全国平均で48.2万円と10年前と比べて約6.5万円高くなっているそうです。政府は2023年4月、出産時に支払われる「出産育児一時金」を原則42万円から50万円に引き上げていますが一時金の超過分は自己負担が必要です。

費用負担の減少は少子化対策としても重要ですが、家族の幸福にも貢献することが期待されます。



糖尿病ってどんな病気？その80 日本人糖尿病患者の死因と寿命

糖尿病学会は1971年から10年ごとにアンケート方式による糖尿病患者の死因に関する大規模調査を行っており、今回最新の結果が発表されました。対象は208の施設から登録された約23万人。この結果「日本人一般との寿命の差は縮まったが一方で死因に占める感染症、肺がん、肝臓がんの割合は依然として糖尿病症例で高いため、引き続き対策が必要」としています。

詳細では糖尿病症例における死因の1位は悪性新生物（38.9%）、2位は感染症（17.0%）、3位は血管障害（脳血管障害、虚血性心疾患、慢性腎不全）（10.9%）。血管障害は40年で4分の1にまで低下しています。

糖尿病症例の平均死亡時年齢と日本人一般の平均寿命を比較すると、糖尿病症例の方が男性で7.2歳・女性で10.4歳短かったが、寿命の伸びは初回調査から日本人一般の男性8.2歳・女性8.9歳に対し糖尿病症例で11.3歳・12.4歳と大きくなっており、40年前と比べて縮小しています。

今回の結果を踏まえ、糖尿病の管理法や治療法などの進歩が患者の生命予後改善につながっており、今後はがん検診などの定期検診や感染症の対策に力を入れることが重要であるとしています。



お知らせ

6月から保険診療の診療報酬改定が行われます。今回は、医療従事者の賃上げ、医療DXの推進、コロナ後の感染対策の推進、外来医療の機能分化強化などを主眼とした改訂だそうです。当院でも糖尿病・高血圧・脂質異常に関し管理・投薬治療を受けられている患者さんの管理にかかる特定疾患療養管理料が生活習慣病管理料(Ⅱ)に変更になり、より厳密な管理が求められるようになる見込みです。制度の変更に対応していくためご理解ご協力おねがいします。

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。