

## 毎年2月は全国生活習慣病予防月間

**生活習慣病**とは・・「健康的といえない生活習慣」が関係している病気のことです。

逆に言えば、生活習慣次第で発病を防ぐことができる病気ということです。発病した後の経過は生活習慣によって大きく左右されることが少なくありません。

### 【生活習慣病に該当する病気】

- ・ 高血圧 ・ 脂質異常症 ・ 2型糖尿病 ・ 高尿酸血症/痛風
- ・ 肥満症/メタボリックシンドローム ・ 脂肪肝 ・ 歯周病など

正しい生活習慣を続けていくことが生活習慣病予防には不可欠です。そのために日本生活習慣病予防協会が推進している健康習慣が「**一無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）**」です。

一無二少三多とは？

一無

勤め  
無煙  
・  
禁煙の

二少

勤め  
少食  
・  
少酒の

三多

多接  
の  
勤め  
多動  
・  
多休  
・



一無とは禁煙の勧めです。

タバコの悪とはタバコによって体に運び込まれるニコチン、タール、一酸化炭素です。ニコチンは糖代謝や脂肪代謝に異常を引き起こし、一酸化炭素は血液をドロドロにして血栓をつくります。タールはさまざまな発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれています。

二少とは少食少酒の勧めです。



「腹八分目は医者いらず」と言われているように、暴飲暴食を控えることは身体の機能を健康な状態に維持していく上で大変重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから糖尿病、脂質異常症、高血圧の予防・治療の基本は常に食生活にあります。

アルコールはできるだけ控えるようにして、飲む場合でも日本酒換算で1日1合程度までにしましょう。

三多とは体を多く動かし、しっかり休養をとる、多くの人、事柄、物に接する生活の勧めです。



身体を活発に動かすことは健康づくりに欠かせません。まずはよく歩くことが大切です。そしてしっかり休養をとりましょう。睡眠に限らず仕事の合間の「休憩」「休日」をしっかりとり心身ともにリフレッシュすることが大切です。また、多くの人、事柄、物に接して創造的な生活を行うこと。仕事や趣味豊かな生活を送ることが健康長寿に欠かせない条件です。