

第9号 生活習慣病だより

生活習慣の改善に取り組もう！

2016年5月発行

健康長寿の生活習慣

規則正しい生活

笑顔

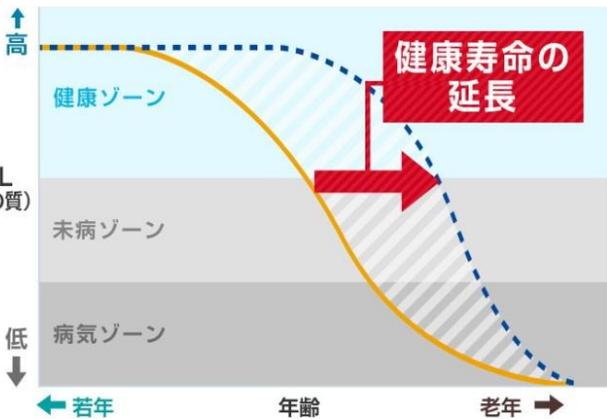
食事



睡眠

学び

運動



— 予防医学を実践した人 (エイジングケア) — 何もしなかった人

健康長寿を願わない人は少ないと思います。しかし、心の中で健康でありたいと願っているだけではいけません。年齢とともに徐々に健康が失われ、生活の質も低下していくことはある程度は仕方ありませんが、メンテナンスが良ければ、身体の部品(血管や各臓器)も劣化しにくく、健康寿命は長くなります。一方、良くない生活習慣を正さずにいると、若さも失われていき、心筋梗塞や脳卒中などを発症する可能性も高まります。

そのような重大な生活習慣病を一旦発症してしまうと、もうリセットはできませんし過去にも戻れません。生活習慣病は全身病なので、その後も立て続けに様々な疾患が襲いかかって来るかも知れません。自分だけは大丈夫だろうと思うのは、もちろん根拠のない思いこみです。

病院で働く私達は、生活習慣の改善に率先して取り組むべきだと思います。どうせ、やろうとしても無駄だとか、無理無理だとか思っていませんか？介入できるのは過去でも未来でもありません。今だけです。さあ、今日から少しずつでも頑張ってみましょう！



第3回香住ジオパークフルマラソン

← ゴール前 (著者; 奥田) あと10km (伊崎Drと) →



～近日中の患者教室のご案内～

教室名	内容	日時
肝臓病教室(総論)	肝臓病の治療とは、薬物療法、日常生活における注意	6月13日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病とは、糖尿病の食事療法、薬物療法	6月23日(木)14:30～
肝臓病教室(各論)	肝硬変①(肝硬変とは 肝硬変の食事・運動療法)	6月27日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	脂肪肝とは 食事療法・運動療法	7月11日(月)15:00～
糖尿病教室	糖尿病の合併症と運動療法、フットケアと日常生活	7月21日(木)14:30～
肝臓病教室(各論)	肝硬変②(治療と症状への対処)	7月25日(月)15:00～
肝臓病教室(総論)	肝臓の働き、疾患、症状、検査	8月8日(月)15:00～
生活習慣病教室(運動療法)	生活習慣病予防のための運動療法	8月12日(金)15:00～
肝臓病教室(各論)	肝臓がん(病態、主な治療とその看護)	8月22日(月)15:00～

時間: 糖尿病教室 14:30～16:00

肝臓病教室・生活習慣病教室 15:00～16:30

場所: 生活習慣病センター・1階学習ひろば

参加費: 無料(申し込み不要 当日直接会場にお越しください)

1階エレベーター前です



日程・内容を変更する場合があります