

新年あけましておめでとうございます。

2020 オリンピックイヤーの幕開です。

今年も太平調剤薬局は、かかりつけ薬局としてお役にたてるように頑張ります。

よろしくお付き合いの程お願い申し上げます。



さて、1月は睦月（むつき）と申しますね。

その名前の由来を調べましたら、お正月に家族や親戚が集まって仲睦まじいことから

「睦び月」（むつびつき）となり「睦月」となった説が有力のようです。

なるほど……。いろいろ勉強になります。



皆様は、家族・親戚が集まり、新年をお迎えになったのではないかと思います。

また、同窓会で友人に会った方とか、仕事の方はお疲れ様です。

正月は、何かと忙しい方も多かったと思いますが、私は、毎年、正月はゴロゴロしています。

スーパー銭湯で1日を過ごしたり、寝正月を楽しんでいます。

（たぶん、今年もその予定であります。）

が、しかし、

年末、年始に限らず、毎日の閉店後の患者様の電話対応も私の仕事であります。

携帯電話を持ち歩き、電話の待機をしています。

24時間の対応をしますので、不安等ありましたら電話対応します。

ご安心してください。



さて、今回は、

厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネットを参考に、

健康向上のアドバイスをすすめます。

ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？

肥満症や高血圧などの生活習慣病は、**環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係**していますが、**食習慣や運動習慣などの生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。**

「7つの健康習慣」は米国のブレスロー教授が生活習慣と身体的健康度との関係を調査した結果から広く知られるようになりました。



肥満症や高血圧また糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素にも関係していますが、食習慣（エネルギーや食塩のとりすぎ、飲酒など）・運動習慣・睡眠・ストレス・休養のとり方などの生活習慣にも大きく関わっていることが知られています。

後者の生活習慣について、40年以上前に行われた研究結果から、「ブレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

ブレスローの7つの健康習慣



①喫煙をしない



②定期的に運動をする



③飲酒は適量を守るか、しない



④1日7-8時間の睡眠を守る



⑤適正体重を維持する



⑥朝食を食べる



⑦間食をしない

これは米国・カリフォルニア大学のブレスロー教授が、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ています。

そして、上記の7つの健康習慣の実践の有無によって、

その後の寿命に影響することがわかっているのです。



例えば、45歳の男性において、

7つの健康習慣のうち6-7つを実施している人の場合はあと約33年生きられるが、

実施していないもしくは3つ以下を実施している人の場合には、

あと約22年しか生きられないといった具合です。

上記の7つの健康習慣はどれも特別なことではありませんが、

同時に「わかっているけどなかなか」実行できないことでもあります。



また、育児・仕事・社交など、さまざまな理由で実践が難しい場合もあるでしょう。

しかし、生活習慣病を予防し健康を保持するためには、

各人が主体的にこれらに取り組んでいく必要があります。

従って、時には日頃の生活を振り返り、上記の7つの健康習慣が

実践できているかを確認してみるといのはいかがでしょうか。

そして、もしも実践できていない場合には、

ひとつでもできるところから実践してみてもいいのではないでしょうか。



今年も食事のバランス、
適度な運動の
アドバイスをご提供します。
毎日の体重測定忘れずに
お願いします。

参考にしてください

インフルエンザに罹らないための予防のことについて書きました。
当たり前のことですが、これが大切です。



- ① **流行前のワクチン接種**（発症した場合の重症化防止に有効と報告されています）
- ② **外出後の手洗い等**（インフルエンザに限らず感染症対策の基本です）
- ③ **適度な湿度の保持**
（空気が乾燥すると、軌道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに罹りやすくなります。）
- ④ **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**（体の抵抗力を高めるために日ごろから心がけましょう。）
- ⑤ **人込みや繁華街への外出を控える**（やむを得ず外出する場合には不織布製マスクをしましょう。）