



私たちは、自らを愛するように隣人を愛し  
隣人に尽くすことに誇りを持ちます

## 生活習慣病対策

リハビリテーション室 理学療法士 野間 勇毅

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称とされています。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は生活習慣病に含まれます。

生活習慣病という概念の導入については、1996年頃から使われるようになった用語です。以前は成人病といわれた脳卒中、がん、心臓病を生活習慣病という要素に着目して捉え直した用語と位置づけられます。国際的には、これに慢性閉塞性肺疾患（COPD）を加えたNCDs（非感染性疾患）という言葉もよく使われるようになっています。

生活習慣病の範囲については、以下に例示するような生活習慣と疾病との関連が明らかになっているものが含まれます。

- 食習慣 → インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病
- 運動習慣 → インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高血圧症
- 喫煙 → 肺扁平上皮がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病
- 飲酒 → アルコール性肝疾患

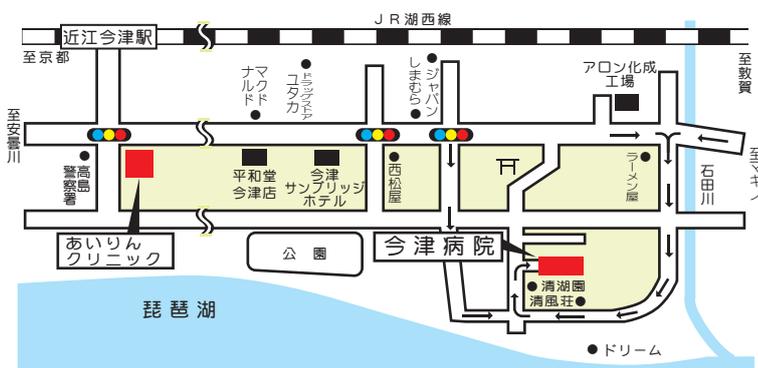
今回、私は運動習慣に着目して話していこうと思います

運動習慣については、日本人はあまり優秀とは言えないです。運動習慣とは、1日30分・週2日以上スポーツや体力づくりに取り組むことを指します。仕事や家事、目的地への移動などは、運動習慣に含みません。生活習慣病を予防するには、目的を持って運動をするとより効果的です。「動いていないから、調子が悪いな」と思えるくらい、運動が当たり前になるとよいと思います。体重や血圧を下げるなら、食事管理のほうが効率的かもしれません。しかし、筋力向上や血管や心臓を強くするなど、運動でしか得られない効果もあります。

今回は生活習慣病に対して運動という点に着目して少し紹介させていただきました。日頃の生活の中に運動を取り入れることによって今後の生活がより良いものになると私は思います。また、食事・飲酒・喫煙も生活習慣病には大きく関与してきます。1度自分の生活・体の状態を見直して少しずつでも取り組んでいただくと良いと考えております。



## アクセスマップ



一般財団法人 近江愛隣園 今津病院

〒520-1605

滋賀県高島市今津町南新保87番地1

TEL:0740-22-2238

FAX:0740-22-5125

HP: <http://www.oumiairinen.org>



● 外来診療部門 週間担当医表 ※祝祭日は休診です

	月	火	水	木	金	土 午前のみ
内科	安藤三男 (消化器内科)	大野慶人 初診受付11:00まで	佐々木靖之 (循環器内科)	平井直子 (午前のみ) 初診受付11:00まで	藤野文孝 (腎臓内科)	交替 (急患のみ)
整形外科※1 リハビリテーション科	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~ 第2・4 午後休診	岸本郁男 午前は完全予約制 9:30~		
専門外来	皮膚科~14:30 第1・2・3 高橋聡文 第4 ~14:00 藤本徳毅 泌尿器科 午前のみ 完全予約制 岩城秀出洙		神経内科 隔週 鵜沼恒夫 11月8・22	泌尿器科 10:00より診察 午後は完全予約制 岩城秀出洙 皮膚科~14:30 國府拓	循環器内科 第2・4 午前のみ 完全予約制 佐々木靖之 呼吸器内科 禁煙外来 9:30~15:30 島田一恵	

※ 電話で予約もお受けしています。※前日まで (☎ 0740-22-2238)

※1 整形外科 8(水)休診 9(木)午後休診x

最新の診察変更情報→

(当日等の急な変更は非対応)



● 人工透析のご案内

1部(月~土)	8:30~
2部(月~土)	14:30~
3部(月・水・金)	17:00~

■ ベッド数 30台

※ 送迎についてはご相談下さい。  
透析センター直通電話番号 0740-22-2341

● 無料保健・福祉相談  
(予約制)のご案内

今月の相談日 16日(木)  
相談時間 10:00~11:00  
テーマ

『社会保障制度の情報と利用について』  
22-5126(地域連携室直通)

● あいりん つむぎ地域包括  
支援センターのご案内

高れい者・なんでも相談窓口

- ◆電話 0740-22-2282
- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~17:15

● 受付時間・診察時間

	受付時間	診療時間
午前	8:30~12:00	9:20~
午後	13:30~15:30	13:30~

■ 休診日: 日曜日・祝祭日 土曜日の午後は休診

訪問診療・訪問看護も行っております。

お気軽にご相談ください。

緊急時はお問い合わせください。24時間体制です。

● 訪問リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 9:00~17:00
- ◆完全予約制 詳しくはお問い合わせください。

● 通所リハビリテーションのご案内

- ◆実施日 月~金(年末年始・祝祭日除く)
- ◆実施時間 8:30~12:30  
14:00~16:00(火曜日のみ)
- ◆詳しくはリハビリテーション室へ  
お問い合わせください。

当院は敷地内  
全面禁煙です



★★★各階に意見箱を設置しております。皆様のご意見をお待ちしております。(苦情は ☎ です)★★★