

日ごろの生活習慣の改善ポイント



公益財団法人
高知県総合保健協会



保健師より

あなたは歯周病？ 今すぐチェック！

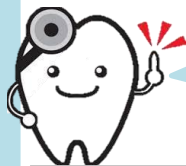
- 朝起きると口の中がネバネバする。
- 歯の表面に白い歯垢や歯石がたくさんついている。
- 最近口が臭うと言われたり、感じたりしている。
- 歯と歯の間に食べ物がよくはさまる。
- 歯ぐきが赤く腫れている。
- 歯が長くなったように見える。
- 歯がぐらぐらする。
- 硬いものがよく噛めない。
- 歯ぐきを押しと血や膿がでる。
- 歯を磨いたら血が出る。
- 歯がしみる。

歯周病になると、歯周病菌や歯周病でできた炎症物質は血液中に入り込み、全身をめぐる、さまざまな病気を引き起こす危険を高めます。

禁煙は最大の健康づくり

喫煙後30～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出続けています。あなたとあなたの周りの方のためにも禁煙ヘトライしてみませんか？
禁煙外来も有効に利用して、たばこの害から抜け出しましょう！！

加熱式たばこも有害物質やニコチンは含まれていますよ！！



定期的な歯科検診を受けましょう！

《更にワンポイント！》

禁煙すると歯茎の血流が数日から数週間で回復して、歯周病発症や悪化の危険性を低下させます！



寝酒は睡眠を浅くします。健康な深い睡眠を得るためには、アルコールの力を借りないほうがよいでしょう。



お酒に飲まれていませんか？！

- 飲んだ翌朝の体調がいまひとつ
 - 毎日アルコールを摂取している
 - 長時間飲み続けている
- 心あたりがある方は要注意！

健康を守る適正な飲酒量は男性の場合はビールなら500ml以下、清酒なら1合以下。女性や高齢者なら半量を目安にといわれています。
まずは週に1回の休肝日を設け、お酒と上手に付き合しましょう。

ちゃんと眠れていますか？？

睡眠不足が続くと体内リズムの乱れから高血圧、心臓病、うつ病などにつながりやすく、また食欲を増すホルモンの分泌が増え、過食からメタボの原因にもなります。睡眠負債を抱えないように体内リズムを整えていきましょう。

《体内リズムを整える3つのコツ》

- ◎起床したら日光をあびる
- ◎日中体を活発に動かす(運動習慣)
- ◎ゆっくり入浴する(就寝2～3時間前が良い)

管理栄養士より

血圧が高めの方へ

- ◇塩分を多く含む食品の摂取を控えましょう。
(漬物・カップ麺類・練り製品など)
香辛料やかんきつ類で塩分を抑えた調味にしてみませんか？
- ◇肥満の解消に努めましょう。
- ◇アルコールを控えて、禁煙もしましょう。
- ◇家庭での血圧測定も大切です。

脂質(コレステロールや中性脂肪)が高めの方へ

- ◇脂肪の少ない肉(ヒレ肉・もも肉など)を選びましょう。
- ◇野菜類・きのこ類・豆類・こんにゃく・海そうなどの食物繊維が多い食品をとりましょう。
- ◇暴飲暴食を控えましょう。
- ◇炭水化物を摂りすぎないように注意しましょう。
- ◇適度な運動をしましょう。
(例えば、ウォーキングを20分すると70kcalを消費します)

貧血が気になる方へ

- ◇朝・昼・夕の3食をとるようにしましょう。
- ◇動物性タンパク質を積極的にとりましょう。
- ◇鉄・ビタミンB₁₂・ビタミンCをたくさん含んだ食品をとりましょう。(貝類、青魚など)



主食、主菜、副菜の
そろった食事にしよう！！

《さらに一言！》

運動について、事故の予防と運動後の疲労を軽減するために準備運動と整理運動をすることをお勧めします。
また、主治医からの指示がある場合はその指示に従ってください。運動をする際は体調に十分ご注意ください。

(消費エネルギーは体重65kgで計算しています。)

腹囲と体重(BMI)が気になる方へ

- ◇腹八分目の食事にしましょう。
- ◇野菜などからの食物繊維をたくさんとりましょう。
- ◇適度な運動をこころがけましょう。
(例えば、散歩20分間で、45kcalを消費します。)

血糖値が高めの方へ

- ◇腹八分目の食事にしましょう。
- ◇お菓子やアルコールを控えましょう。
- ◇適度な運動をしましょう。
(例えば、ジョギングを20分間すると140kcalを消費します)
- ◇1度にたくさんの量にならないようにしましょう。(夕食の全体量が多くありませんか？)

尿酸値が高めの方へ

- ◇プリン体が多い食品の摂取を控えましょう。
(納豆・鶏豚牛のレバー・いわしなど)
- ◇水分(お茶や水)は十分に摂取しましょう。
(スープやだし汁、肉汁にはプリン体が多く含まれます。一度にたくさん多くとるのは良くありません。)
- ◇アルコールを控えましょう。
- ◇肥満の解消に努めましょう。

食事について、治療中の疾患がある場合や、主治医からの指示がある場合は、その指示に従ってください。

