

## 预防生活习惯病的小招数

### 1 让我们人人健康长寿

最近在报章、电视中常常可以看到、听到“生活习惯病”以及“代谢综合症”这两个词，不禁使中老人人心惊。

作为医疗用语，以前用的是“成人病”，它是以早期发现・早期治疗（二次性的预防）为重点，“生活习惯病”是在附加成人病的基础上以增进健康、预防（一次性的预防）为重点的一个新概念。也就是说，在生病之前重新审视自己的生活习惯、多加小心的话，是完全可以使许多“生活习惯病”得到预防的。

日本被称为长寿之国，要是能够又长寿又健康，那不是好上加好了嘛。在此，我们为您介绍几个预防“生活习惯病”的小招数。

### 2 预防疾病的三个着重点

癌症、中风和心脏病是日本人的三大死亡原因。另外，糖尿病、高血压以及内脏脂肪症候群（代谢综合症）虽然不能直接致死，但是把有倾向者全部计算进来的话，据说日本有三千万、甚至四千万人有着健康障碍！许多中老年人，都有可能在未来出现某些健康障碍。

但是，我们每个人只要在每一天的日常生活中多加一点注意，很多健康障碍都是可以防范的。让我们尽早审视自己的生活习惯，争取在最初阶段就把疾病杜绝于门外。预防疾病有以下几个步骤：

- 初步预防 健康而规律地生活，将疾病防范于未然。

- 第二步预防 通过体检等医疗手段对疾病进行早期发现和治疗。

- 第三步预防 罹病后，与治疗同步进行各项身体功能的恢复・维持・预防复发。

那么，什么样的生活才称得上是可以在第一阶段就对疾病及健康障碍进行预防（初步预防）的健康生活呢？此处我们着重从“饮食”、“运动”及“忌烟”三个方面为您做一下介绍。

① 饮食 … 正如“饭吃八分饱，不往医院跑”所形容的那样，平常在饮食上要注意节制。当然也不要贪杯。日本生活习惯病预防协会还特别提出了“要注意节制三白”和“摄取丰富的食物纤维”的口号。所谓“三白”是指白米、白面包和白砂糖・盐这几种白

## ちょっとした生活習慣病の予防

### 1 めざそう、健康長寿

最近よく新聞やテレビなどで「生活習慣病」とか「メタボリックシンドrome」ということばを見たり聞いたりします。中高年の方は一瞬「ギクッ」とされたのでは？

用語としては、従来使われてきた「成人病」が病気の早期発見・早期治療（二次的予防）に重点が置かれているのに加えて、「生活習慣病」は健康増進・発病予防（一次的予防）に重点を置いた新しい概念です。ようするに、病気になる前から生活習慣を見直して気をつけければ多くの「生活習慣病」が防げるという考え方です。

長寿国日本といわれますが、長生きは健康でいて益々ありがたいもの。ここでは、「生活習慣病」を防ぐためのちょっとしたヒントや対策を紹介してみます。

### 2 予防の3つのポイント

日本人の3大死因は、がん、脳卒中、心臓病です。また直接の死因ではありませんが、どうによびようこうげつあつないぞうしほうしょうこうぐん糖尿病や高血圧、内臓脂肪症候群（メタボリックシンドrome）といった健康障害をかかえている人は予備軍を含めると3,000万人とも、4,000万人ともいわれています。多くの中高年の方が、将来何らかの健康障害を起こしてしまうかもしれないのです。

しかし、個人個人が日常生活の中で気を付けることで、防げることがたくさんあります。早い段階から生活習慣を見直して予防を心掛けましょう。病気の予防には次のような段階があります。

●1次予防 健康的な生活をおり、発病を未然に防ぐ。

●2次予防 検診などで早期発見、治療をする。

●3次予防 病気になった後、治療とともに機能回復・機能維持・再発防止に努める。

ここでは、早い段階の予防、つまり「1次予防」の健康的な生活とは具体的に日常生活では何に取り組めばよいのか、主に「食事」「運動」「禁煙」の3つについて紹介します。

色物质。日常生活中要是过量摄取这几白，就会给人体带来各式各样的健康障碍。进食时不要偏食、要注意保持营养平衡，并且有规律有节奏地咀嚼后再下咽。

②运动…适度的运动会给饮食、睡眠以及身心带来好的影响。最简单易行的运动莫过于走路了。到户外去走走，不但会刺激身体、也会刺激大脑，给人带来好的心情。

有格言说“两条腿犹如两位医生”，因此，让我们多到户外活动活动，多接触一些人、事、物，保持一颗好奇心，从而让自己始终年轻。另外不仅仅是身体，活动活动大脑也有益于身体健康。唱歌、画画儿、做菜等充满情趣的生活，是健康长寿所不可或缺的。

③忌烟…最近，要是没有一种叫做“taspo”的购烟卡，就无法通过自动售货机买烟，同时各种各样的设施也实施全面禁烟，可以说吸烟环境发生着很多变化。香烟有着三重原罪：尼古丁、焦油和一氧化碳。这些有害物质通过烟雾吸入体内，给人体带来各种不良影响。比起非吸烟者，据说吸烟者的癌症发病率要来得高。各位中老年爱烟家，您现在开始戒烟也完全来得及。这样既可以降低癌症发病率，又可以让您的钱包变得鼓一些！

当然，话虽这么说，可是要改变个人常年的生活习惯，并不是一件轻而易举的事情。再说投身一样新的活动也会显得挺麻烦。那么，不为难自己，而是在做得到的范畴内浅尝一番，您觉得如何呢？最为关键的是，即使途中无法坚持而放弃了，也别忘记反复挑战。说不定在反反复复的过程中，会不知不觉地形成习惯呢。养成良好的生活习惯，健康生活每一天。

(1)



①食事… “腹8分目に医者いらず”といわれるよう控え目な飲食を心がけることです。もちろんお酒も控え目に。日本生活習慣病予防協会では、特に“3つの白を控えましょう”と“食物纖維を豊富にとりましょう”ということを提倡しています。“3つの白”とは白米、白パン、砂糖・食塩の白のことです。これらは日常的に取りすぎると様々な健康障害を引き起こします。偏食はせずにバランスの良い食事を、規則正しく、よく噛んで食べましょう。

②運動…適度な運動は食事、睡眠、そして心にもよい影響を与えます。一番手軽な運動はウォーキングでしょうか。外を歩くことで体だけではなく脳の刺激にもなり、気分も良いものです。

“2本の足は2人の医者”という格言があります。良く歩いて多くの人、事、物に接して好奇心を忘れずにいつまでも若々しくいましょう。体だけではなく脳の運動もよいでしょう。歌を歌う、絵を描く、料理を作る等趣味豊かな生活をあ

くることが健康長寿には欠かせません。

③禁煙…最近は“タスボ”というカードがないと自動販売機のたばこは買えなくなったり、いろいろな施設で全面禁煙になたりとたばこをめぐる環境は変わりつつあります。たばこの3悪とは、ニコチン、タール、一酸化炭素。これが喫煙によって体内に運び込まれ、さまざまな悪影響を及ぼします。発がん率が非喫煙者よりも高くなるということもいわれています。中高年の喫煙者の方、今から禁煙を始めて遅くはありません。発がん率は減って、しかも財布のお金は増えるはず！

とはいっても、自分が長い間慣れてきた生活習慣はそう易々と変えられるものではありません。何から新しく始めるということもあくまで気がします。まず、最初はあまり構えずに自分ができそうなことから始めてみてはどうでしょうか。そして、大切なことは途中であきらめてしまっても、何度も繰り返し取り組むことです。繰り返すうちに、案外いつの間にか習慣になってしまふものかもしれません。良い生活習慣を身につけて気持ちよく過ごしましょう。(1)