



あ
お
や
ま
2026



生活習慣病についてのお話

病気の原因は、遺伝、生活習慣、外因（外傷・感染症など）に分けられます。生活習慣病とは、悪い生活習慣の積み重ねにより発症・進行する疾病的総称です。保険診療上は高血圧・高脂血症・糖尿病が主に取り上げられていますが、がん、認知症、心筋梗塞、脳卒中、肥満、痛風、便秘、骨粗鬆症なども該当します。これらは易感染、うつ、痛み、不眠など様々な形で人体に悪影響を及ぼします。健康だけでなく、業務、対人関係、自動車運転などに支障が出るかもしれません。予防のため原因となる生活習慣を理解し、より健全な生活を目指しましょう。

おすすめしたい生活習慣10選

- ①普段は飲まない：アルコール摂取に適量なし
- ②禁煙：タバコは1本でも体に悪い
- ③糖質控えめ：過剰な糖質は脂肪になる
- ④減塩：濃さも量も注意
- ⑤早寝早起き：どうせ寝るなら早いうちに
- ⑥野菜・キノコ・海藻：便秘は食物繊維で解消を
- ⑦加工食品は避ける：血管・骨に悪影響
- ⑧リラックス：精神ストレス解消法を見つける
- ⑨歯周病対策：舌磨きと歯間のケア
- ⑩有酸素運動：筋トレ・バランス・柔軟体操



みなさんご存知のことばかりですね。
知っているだけではなく実践していきましょう。

皆様、どうぞご自愛ください。

院長 大村

花粉症のお話

「花粉症は春になってから」と思われがちですが、実は1月から症状が徐々に出始める人もいます。スギ花粉の飛散が1月から2月にかけてごく少量ながら始まり、花粉に敏感な方はこの段階から体が反応することがあります。

花粉症を引き起こす植物として以下のものがあります。



ハンノキ属
(カバノキ科)



スギ



ヒノキ



シラカンバ
(カバノキ科)



イネ



ブタクサ
(キク科)

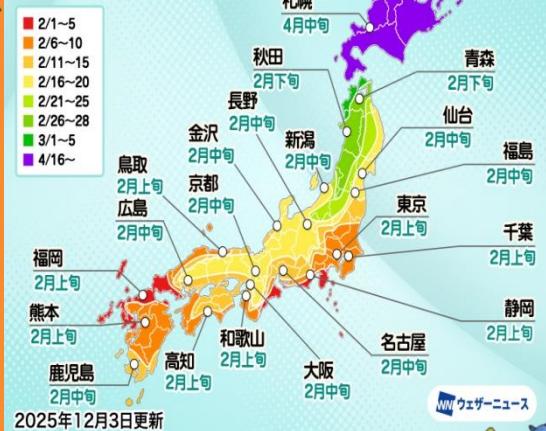


ヨモギ属
(キク科)



カナムグラ
(アサ科)

花粉の飛散開始予想 2026年



薬を効果的に使用するには

☆花粉が飛び始める前に！

☆症状がひどくなる前に！

早めの対処をおススメします。

薬剤師 先森

