



## 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・進行する疾病の総称です。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)



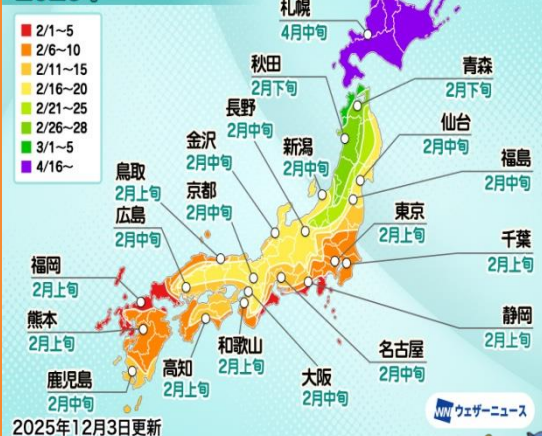
イネ

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