

あなたも30秒で情報通！ 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



健康に長生きする 3つの秘訣は？

古今東西、たくさんの健康に長生きする秘訣が発表されています。それを調べてみました。その中で、いくつかの健康習慣を掲載します。

1. 米国のブレスロー教授の「7つの健康習慣」

数千人の集団を使って調べてみると以下に記す「7つの生活習慣」を守ることで病気の予防、健康増進になると実証されています。

- ①喫煙をしない
- ②定期的に運動をする
- ③飲酒は適量を守るか、しない
- ④1日7～8時間の睡眠をとる
- ⑤適正体重を維持する
- ⑥朝食を食べる
- ⑦間食をしない

この「7つの健康習慣」の実践によって、その後の寿命に影響することが分かっています。例えば45歳の男性において、7つの健康習慣のうち6-7つを実施している人の場合はあと約33年生きられました。一方、実施していないor3つ以下を実施していた人は約22年しか生きられないといった具合です。

ブレスロー教授は2012年に97歳で亡くなりました。自ら「7つの習慣」を実証しました。

2. 貝原益軒の養生訓から「食養生」

- ①人の命は天命ではなく、自分にある
- ②腹八分
- ③薄味淡白な物を食べ、脂っこい物を食べるな
- ④肉を多く食うべからず
- ⑤食事は楽しく、ゆっくり噛んで食べること
- ⑥味噌、性和にして、胃腸を補う
- ⑦酒はほろ酔い、タバコは性毒

この貝原益軒は84歳の長寿を全うしました。

3. ハワイ大学マーセラ博士のストレス対処法

心の健康を保つストレスの対処の方法。

- ①日々の生活を整える。
- ②前向き、建設的に考える
- ③すべきことを後回しにしない
- ④祈り、反省の時間をもつ
- ⑤適度の栄養、運動、睡眠
- ⑥地域のグループで交流す

さて、あなたはこれらの健康習慣のどれかを実践していますか？



お酒と上手に付き合うには？

「7つの健康習慣」

・飲酒は適量を守るか、しない

お酒を飲むと、体内に入ったアルコールは約20%が胃、残りの80%が小腸で吸収されます。

アルコールは血液によって全身に運ばれる途中に肝臓で分解されます。

肝臓が処理できるアルコール量には限度があります。

適量を越えた飲酒をすると、肝臓はアルコールを分解しきれません。

1日のアルコール処理適量は一般的に「純アルコール量：約20～25g」といわれています。

酒類別、適量の目安	
ビール	中ビン1本(500ml)
日本酒	1合(180ml)
焼酎	0.5合(90ml)
ウイスキー	ダブル1杯(60ml)
ワイン	2杯(240ml)

それは、体重60kgの人がお酒を30分以内に飲んだ場合に個人差がありますが、アルコールを分解するには3～4時間かかることを意味しています。お酒に弱い体質の人はもっと長い時間がかかります。

また、女性は男性に比べて体・肝臓の大きさが小さいため、適量も男性より少なめということになります。

適量を越える飲酒が重なると、さまざまな病気のリスクが高まります。

●飲みすぎで起こる病気は

肥満、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの危険因子になります。アルコール性肝炎をはじめとするさまざまな肝臓の障害を引き起こすケースもあります。その上に、肝がんを発症することもあります。一回の飲酒量のみならず、長期間お酒を飲み続けていても病気のリスクを高めます。それを避けるためにも、お酒を飲むには以下に挙げた項目を心がけましょう。

- ・週に二日は休肝日をつくる
- ・適量を守り、食事と一緒にとる
- ・強いお酒は、水などで薄めて飲む
- ・飲酒後の運動・入浴は要注意
- ・年1回は健診を受ける
- ・未成年者の飲酒は厳禁
- ・妊娠中や授乳期には飲まない

あなたもわずか30秒で情報通！活用法いろいろ コミュニケーションパー



ぐっすり眠るには？

「7つの健康習慣」

・1日7～8時間の睡眠をとる

ふとん、ベッドに入っても「眠れない」ことはありませんか？ 眠れないと「今日も眠れないか？」と不安になって、ますます眠れなくなってしまいかねません。

快眠は睡眠の仕組みを知ってそのような生活をするのがスタートです。

●睡眠の仕組み

快眠をするためには、

- ・就寝時に眠気が高まっていること
- ・目が覚めるレベルが低くなっていることです。

そのためには、

1. 体内時計を正しく調整する

体内時計には24時間のリズムがあります。このリズムに基づいて眠気の高まる時間がまわります。

- ・起床時刻をいつも同じにする
- ・寝だめしない
- ・規則正しい食事し、日中に体を動かす。

2. 頭の疲れさせる

睡眠は頭の疲れを解消します。頭の疲れを溜めることで眠気が高まります。

- ・夜に頭の疲れが溜まるようにする
- ・昼寝することで日中の頭の疲れを解消しない。日中に寝るにしても午後の早い時刻に15分～20分ほどの短時間睡眠にします。

3. 目が覚めるレベルが低くする

心身の調子が悪かったりすると、目が覚めてしまいがちです。

- ・寝る前に入浴や運動をしない
- ・寝る時刻の数時間前から部屋の明かりを落とし、ゆったりと過ごす。
- ・布団に横になってからいろいろな活動をしていない。
- ・心配事を寝床に持ち込まない
- ・寝酒はしない

以上のような生活習慣を整えることで快眠できます。それでも眠れないときは寝ようとイライラせず、ゆっくりとして眠気が来たら寝床にはいりましょう。

あなたも **30秒** で情報通! **活用法** いろいろ **コミュニケーションペーパー**



禁煙すると健康効果は？

「7つの健康習慣」・喫煙をしない

たばこの煙は肺がんをはじめとする多くのがんや、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、脳卒中、冠動脈（心臓）疾患、歯周病、胃潰瘍などの病気を引き起こします。そのリスクは周りにいる人にも及びます。自分自身や身近な大切な人の健康を守るために禁煙をはじめれば、たくさんの効果が時間を追うごとに体に現われてきます。一度禁煙にチャレンジしてみたいかがでしょうか。

禁煙をスタートしたら	
20分後	血圧が最後のタバコを吸う前に近いレベルにもどる
8時間後	血中の一酸化炭素レベルが正常に戻る
24時間後	心臓発作のリスクが減る
3ヵ月以内	循環器系が改善し、肺機能が30%程度増加する
1~9ヵ月以内	咳、鼻閉、疲労、息切れが減少する。気道感染を起こしにくくなる
1年後	冠動脈(心臓)疾患のリスクが喫煙者の半分になる
5年後	脳卒中のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる
10年後	肺がんの死亡率が吸い続ける人の約半分になる。 口腔、咽頭、食道、膀胱、腎臓、膵臓がんリスクが減る
15年後	冠動脈疾患のリスクが非喫煙者のレベルまで下がる

引用・編集ホームページは、出典：協会けんぽホームページ

平成25年度「季節の健康情報 1月アルコール対策」<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20131224001>

平成24年度「季節の健康情報 7月アルコールと肝臓」<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h24/1132-104303>

平成27年度「季節の健康情報 9月ぐっすり眠れていますか」<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h27/270901>

平成25年度「季節の健康情報 5月たばこをやめて、健康な体を取り戻そう！」

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h25/20130424001>