

# 2 江ノ島メディカルモールニュース

<http://www.enoshima-medicalmall.com>

## 全国生活習慣病予防月間

編集・発行 〒221-0051  
神奈川県藤沢市鵠沼海岸 1-3-16  
医療法人社団快晴会 広報室  
田奈鍼灸院

毎年2月は『全国生活習慣病予防月間』です。基本テーマである、一**無**(無煙)、二**少**(少酒・少食)、三**多**(多動・多休・多接)を掲げ、国民みんなで生活習慣病についての意識を高めていく月です。気を付けなければいけない方、まだまだ関係ないと思っている方も、みんなで考えていきましょう！

## 今月の健康ニュース

### ◆生活習慣病と「死の四重奏」

生活習慣病と聞くと、糖尿病、肥満、高血圧はパツと浮かびます。その他にも脳卒中、心臓病、脂質異常症などが挙げられます。この生活習慣病はそもそも「成人病」と呼ばれていたもので、中年期以降に多かったのですが、今は更年期障害と同様、若年層にも増えてきており、大変深刻な問題となっています。生活習慣病の中でも特に脂質異常症、高血圧、糖尿病、肥満は「死の四重奏」と呼ばれ、重複すると命に関わる危険度が高くなるのです。なぜ、それらが「死の四重奏」と呼ばれるのかというと、恐ろしい動脈硬化が、自覚症状がないまま静かに進行していくからです。生活習慣病はその名の通り普段の生活習慣が深く関わっているもので、偏食や運動不足、喫煙、そしてストレスなどがその原因になることも多いのですが、それらが何を引き起こすから困るのかというと、この動脈硬化なのです。

### ◆動脈硬化はなぜ怖い？

生活習慣病にかかると体内で動脈硬化が起こりやすくなります。なぜ動脈硬化が怖いのでしょうか。動脈硬化という症状は、動脈が固くなって弾力を失ってしまうというものです。動脈硬化は粥状硬化、細動脈硬化、中膜硬化の3種類に分類されるのですが、その中でも問題になるのが粥状硬化(じゅくじょうこうか)です。生活習慣病によって血管に負担がかかると、血管内が傷つき、動脈硬化を防ぐ働きが失われ、コレステロールなどの脂肪の塊が血管内で肥厚していきます。こうして動脈がふさがると血流が悪くなり、血管によって酸素や栄養が送られている心臓や脳に症状が起こります。また、血栓(血の塊)ができ血流が完全に途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしてしまうのです。



## 湘南ライフ内科クリニックは日曜診療行っています！

昨年末からのインフルエンザの大流行や、胃腸炎・発熱などの患者様が多い事、また、患者様からのご要望もあり、1/18(日)～3/29(日)まで日曜の午前中も診療を行うことになりました。ぜひ、ご利用下さい。

診療時間 9:00～12:30 ※受付は12:15までです。

『全国生活習慣病予防月間』とは、生活習慣病予防と健康寿命の伸長を目指した活動です！

一**無**:無煙⇒喫煙は万病の元

二**少**:少酒⇒お酒は程ほどに・少食⇒食事は腹七～八分目

三**多**:多動⇒身体を活発に動かす・多休⇒休養をしっかりとる・多接⇒活発な生活