

皆様は、『ブレスローの7つの健康習慣(Breslow's 7 healthy habits)』を御存知でしょうか？これら7つの健康習慣はどれも特別なものではなく、わかってはいるけれど、なかなか実践や継続が難しい生活習慣であるかもしれません。年始にあたり、この1年をより元気に、そして公私共に充実した日々を過ごすためにも生活習慣をしっかりと見直し、自身の生活習慣で改善を心掛けたいもの。挑戦出来そうな生活習慣を心掛けましょう。

1.喫煙をしない

禁煙するのに、遅すぎることはありません。禁煙は、基礎疾患をお持ちの方、病気の予防、どちらの視点からも取り組むべき重要な課題となっています。



禁煙を継続することは、血圧のコントロールにつながります。また、心臓発作のリスクの低下、虚血性心疾患、脳梗塞のリスクの低下、咳や痰、喘息等の呼吸器症状の改善、インフルエンザ等の呼吸器感染症にかかるリスクの低下、免疫機能の回復による感染症の罹患リスクが下がる等様々な効用が挙げられます。

2.定期的に運動をする

定期的に意識して体を動かしている時間はありますか？目安としては1日1万歩とも言われることもあります。まずは現在の日常の活動量を確認してみましょう。今の生活活動量に+10分、もしくは+1,000~2,000歩位からなら、チャレンジしやすいかもしれません。どのタイミングからなら、意識を取り入れることが出来そうですか？

3.飲酒は適量を守るか、しない

新型コロナでの自粛が始まり、接待や付き合いの会合等の機会が減った人も多いと思います。

長時間の飲酒は、適量のコントロールが難しくなりがちです。自宅で飲酒をする際は、具体的に『時間を決める』『量を決める』等、お酒に飲まれず、適量を楽しむことが大切なポイントです。

4.1日7-8時間の睡眠を

睡眠時間の不足、質が低下する状態が継続すると、様々な疾病の罹患リスクを高め、体とこころのバランスを崩してしまいます。先月の健康ニュースを振り返り、睡眠ポイントを再確認してみましょう。



5.適正体重を維持する

自身の健康を考える中で、血圧や体重測定はチェックを継続しやすいポイントだと思います。肥満や痩せすぎは、様々な疾患のリスクを高めることにつながります。日頃の生活習慣を見直し、適正体重の維持を心掛けましょう。

【体格指数(BMI)】の計算式 体重(kg) ÷ 身長(m)の2乗

【体格指数(BMI)】の判定基準 普通体重⇒18.5 ≤ BMI < 25.0

注1)ただし、肥満(BMI≥25.0)は、医学的に減量を要する状態とは限らない。

なお、標準体重(理想体重)はもっとも疾病の少ないBMI22.0を基準として、標準体重(kg)=身長(m)²×22で計算された値とする。

6.朝食を食べる

朝食には、沢山のメリットがあります。朝食といっても、コーヒーだけなどではなく、<主食><主菜><副菜>の3つのバランスを心掛けた朝食がより効果的です。しかし、昨日まで朝はコーヒーだけの方が、今日から朝定食を摂るのは難しいかもしれません。ご自身の今の朝食より、一步のバランスアップ、試してみませんか？

- ・コーヒーだけの人⇒牛乳や豆乳、野菜ジュース等
- ・バタートーストのみの人⇒チーズトースト+プチトマト+野菜ジュース、卵サンド+野菜スープ等
- ・ご飯と目玉焼きの人⇒ご飯+ハムエッグ+野菜沢山の味噌汁、ご飯+もずく+納豆等



7.間食をしない

朝食を摂らずに、午前中の空腹をお菓子や甘い飲み物で済ます人はいませんか？甘い飲み物やお菓子、菓子パン等は空腹感を紛らわす即効性はありますが、頻度が多いと、体内の血糖コントロールのバランスを崩すことにつながります。間食は1日の目標摂取カロリーの1割程を目安に、控えめに楽しみましょう。甘いものばかりでなく、摂るなら、果物やナッツ、無糖のヨーグルト等もお勧めです。