



クリニックレポート

話題：今日から始める健康習慣！

謹賀新年🎨明けましておめでとうございます。

今年はどんな1年になるでしょうか？お正月は、ついつい飲みすぎた、食べ過ぎて体重が増えた方も多いと思います。今回は、今日から始められる健康習慣をご紹介します。

体重測定から始めましょう

体重管理はまず測定から！

体重計とスマホの連動で、記録を管理したり、ポイントがたまるものもあります。



体重測定は毎日、同じ時間帯に行う方が減量するには効果的です🌟

タバコとさようなら

たばこの煙には5,000種類以上の化学物質が含まれます。健康影響が懸念され、発がん性があると報告されている物質が約70種類あります。喫煙は、**発がん性物質**への暴露やDNAの損傷により、多くの細胞を変化させ、がん発生のメカニズムに作用すると言われています。

まずは、1日吸わない日を作ることから始めませんか🌟



肝臓にもお休みを

肝臓は、栄養の吸収やアルコールの解毒など毎日休みなく働き続けています。多量飲酒は、膵臓とALDH2の働きが弱い人の胃がんのリスクを高め、妊婦の飲酒が小児の骨髄性白血病リスクの可能性が報告されました。また、日本では近年女性の飲酒が増加傾向。乳がんについて、欧米の疫学研究より、エタノールで10g（5%ビールなら250mL）増加するごとに7.1%リスクが増加すると報告されています。

まずは、1週間「禁酒」から始めませんか🌟



※ALDH2とは…飲酒後のアセトアルデヒドという毒性物質を解毒する酵素のこと。

お楽しみタイムの充実を🌟

自分の時間を大切にできていますか？毎日いろいろなストレスがあります。よりよく生きるために、**気分転換や自分の時間は大切です**🌟

- 最近、毎日のように1日中憂鬱な気分が続く。
- これまで楽しかったことが楽しめない。
- 仕事、勉強に集中できない。
- この世から消えてしまいたいと考えてしまう。
- 眠れない日が2週間以上続く。

あてはまる項目があれば、早めに主治医、もしくはメンタルクリニックへご相談ください。

参考：みたき健診クリニック配布パンフレット、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト