

# 一無、二少、三多とは？

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気として自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の些細な変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中高年になってからではなく、若い頃から、適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。



## 一無 いちむ



### 無煙 たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因！

たばこの煙には7,000種類の化学物質、250種類の有害成分が含まれており、その内の70種類以上には発がん性が確認されています。新型たばこ（加熱式たばこや電子たばこ）は、紙巻たばこと比較して有害成分が90%削減されたとされていますが、削減されたのは一部の有害成分のみであることも確認されています。また、削減された有害成分でも、十分発がんする量であり、生活習慣病や関連疾患の発症や症状の悪化をきたす可能性があります。

## 二少 にしょう



### 少食 食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく！

「腹八分目に医者いらず」\*1という格言があります。暴飲暴食を控えることは、身体の機能を健康な状態に維持していく上でたいへん重要です。お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七～八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。また、食後の血糖値の急激な上昇（食後高血糖）が、肥満や生活習慣病の誘因であることが明らかになっています。食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「少食のすすめ」を守りましょう。\*1「養生訓」貝原益軒（1630-1740、江戸時代、本草学者、儒学者）



### 少酒 アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに！

さまざまな生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。もっとも怖い病気がアルコール健康障害（依存症）です。「健康日本21」では、飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約20gまでが望ましいとしています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」\*2という格言もあるとおり、アルコールをたくさん飲める人でも、1日の飲酒量はその程度が望ましいということです。\*2「徒然草」兼好法師（1200～1300年頃、鎌倉時代、歌人、随筆家）

## 三多 さんた



### 多動 今より10分多くからだを動かそう！

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。「2本の足は2人の医者」\*3という格言があります。まずは、無理な目標はたてずに、良く歩くことから始めましょう。\*3 ヒポクラテス（紀元前460～370年頃、古代ギリシャ時代、医者）



### 多休 しっかり休養～こことからだのリフレッシュを！

理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間といわれますが、「快適」には個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」も含めて、毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会をもつことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。



### 多接 多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る！

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かな生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。社会や誰かのために貢献するといった心持ちは、いくつになっても若さを維持させてくれます。何かしら目的や生きがいを持っている人は、イキイキしています。



日本生活習慣病予防協会

<https://www.seikatsusyukanbyo.com/>

