

すぐに役立つくらしの健康情報

こんにちわ

2015年 9 月号

【発行】 医療法人 社団永楽会
前田病院

理事長・院長 前田正博
〒737-0051 広島県呉市中央2丁目6-20
TEL. 0823 (25) 2600
<http://www.hospital-maeda.jp/>

- 診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科
血液内科・放射線診断科・リハビリ科・歯科
- 診療時間 午前9時～12時30分 午後2時～6時
- 休診日 木曜、土曜の午後及び日曜・祝日

●QOLを高める! ホームドクター・アドバイス●

健康的にやせるための
ダイエット

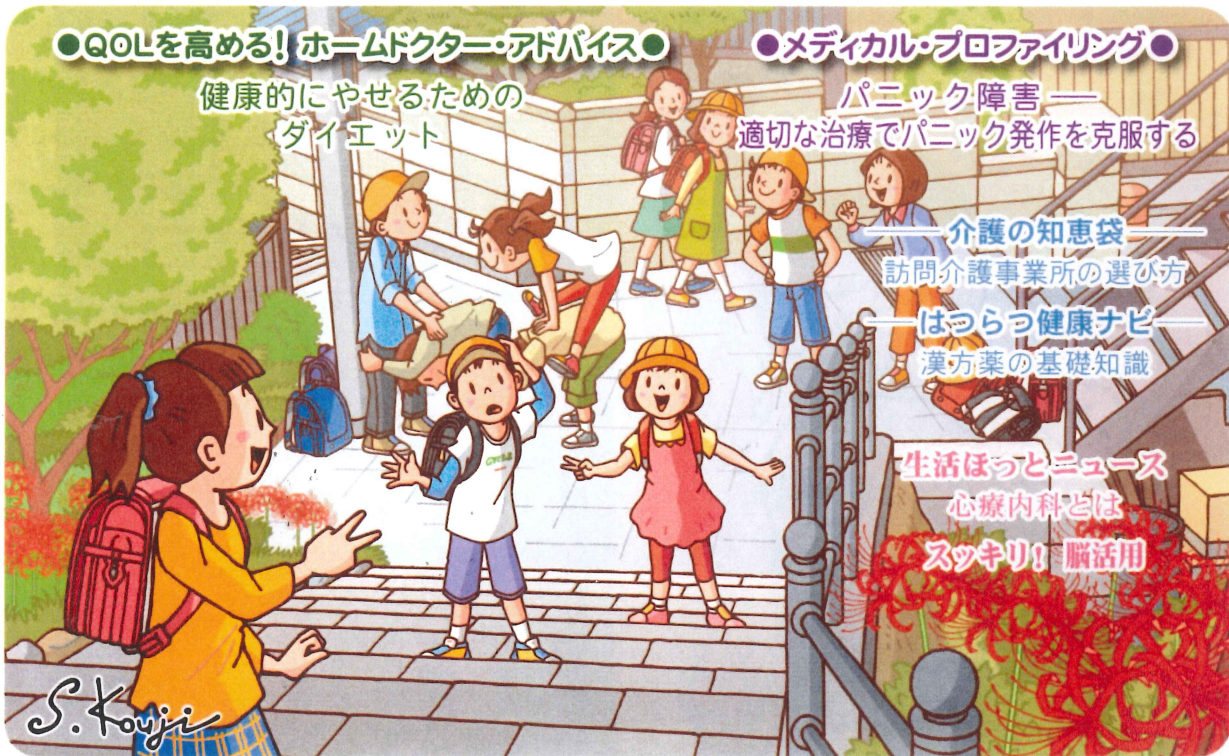
●メディカル・プロファイリング●

パニック障害 —
適切な治療でパニック発作を克服する

— 介護の知恵袋 —
訪問介護事業所の選び方

— はつらつ健康ナビ —
漢方薬の基礎知識

生活ほっとニュース
心療内科とは
スッキリ! 脳活用



がんを遠ざける五つの健康習慣



本年一月、国立がんセンターが『日本人のためのがん予防法』を発表しました。男女ともに日本人の死因第一位である

がんは、たばこや飲酒、食事など日常生活習慣との関連が深く、生活習慣を改善することで予防できる病気です。

がん予防に重要な因子は次の六つ、①禁煙 ②節酒、③食生活、④身体活動、⑤適正体重の維持、⑥感染と言われています。

このうち⑥の感染以外は日頃の生活習慣で、これらを改善すれば、がんになるリスクが半減することが分かっています。

更に生活習慣の改善が高血圧や糖尿病、脂質異常症、肥満など生活習慣病のリスク低下につながり、健康の維持・増進に大きな効果が期待できます。

来月から目標とする健康習慣の各項目について具体的な対策をご紹介していく予定です。なお、当院外来では生活習慣改善に対するアドバイスや各種がん検診も行っております。お気軽にご相談ください。

平成二十七年九月

医学博士 前田 理沙