

## 『健康こそ宝』 深浦町保健センターだより

### 一無、二少、三多で生活習慣病を予防！

生活習慣病は時間をかけて進行し、自覚症状が出にくいという問題があります。気づかぬうちに病気が進行し、放っておくと脳梗塞や心筋梗塞の原因にもなります。生活習慣病の予防は、中高年からではなく若い頃から適切な生活習慣を維持することが大切です。

#### ●生活習慣病とは？

偏った食事や運動・睡眠不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなどの生活習慣の積み重ねが原因で起こる病気です。がんや高血圧や糖尿病、脳卒中が生活習慣病として挙げられます。

#### ●「一無、二少、三多」とは？

日本生活習慣病予防協会が掲げている、日々心がけたい6つの健康習慣を分かりやすく表現した健康標語です。一無(いちむ)は無煙・禁煙、二少(にしょう)は少食、少酒、三多(さんた)は多動、多休、多接をあらわしています。

#### 一無（いちむ）「無煙・禁煙のすすめ」

タバコは万病のもとです。喫煙者だけでなく、周囲の人にも害があります。最近普及している加熱式たばこや電子タバコにも沢山の有害物質が含まれているので、肺がんや心臓病を引き起します。



#### ニ少（にしょう）「少食、少酒のすすめ」

少食…食事は腹八分目にしましょう。暴飲暴食を控えることは、からだの機能を健康な状態に維持していく上で重要です。



少酒…お酒は少量をたしなみ、ほどほどにしましょう。過度の飲酒は、アルコール依存症を引き起し、精神的・身体的な影響を及ぼします。

#### 三多（さんた）「多動、夕休、夕接のすすめ」

多動…今より10分多くからだを動かしましょう。座りっぱなしは避け、テレビを見ながらなど、生活の中に運動を取り入れていきましょう。

多休…からだをいたわり、休養を取りましょう。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みなどの「休暇」も含めて心身ともにリフレッシュできる時間を作りましょう。

多接…多くの人や物、事柄に触れ、イキイキとした生活を送りましょう。社会や人とのつながりは心身ともに元気にしてくれます。



#### 6つの健康習慣を意識して、生活習慣病の予防・重症化を防ぎましょう！

【問い合わせ】 健康推進課 電話 TEL 82-0288



この社会あなたの税がいきている

西北五税務関係団体協議会は、税知識の正しい理解と普及、納税道義の高揚を目的として、下記の団体で構成されています。

- 五所川原商工会議所
- 五所川原税務署管内
- 五影会
- 西・つがる商工会連絡協議会
- 青色申告会連合会
- 北五地域商工ブロック会
- 公益社団法人五所川原法人会
- 鰐ヶ沢小売酒販組合
- 五所川原税務署管内
- 農業青色申告会連合会
- 東北税理士会五所川原支部
- 五所川原問税会

西北五税務関係団体協議会

申告所得税及び復興特別所得税の申告・納付の期限は3月15日(水)、個人事業者の消費税及び地方消費税の確定申告の申告・納付の期限は3月31日(金)です！

事務局(五所川原商工会議所内) 0173-35-2121 (寺山)

会社やお店の宣伝・イベントの告知にご利用ください！

広告募集中

■問合せ先  
総合戦略課  
企画調整係  
TEL 74-2122



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんのが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

#### 今月のドクター

鈴木 健策 先生  
鈴木耳鼻咽喉科医院 院長

## 最も多いめまいの病気：良性発作性頭位めまい症

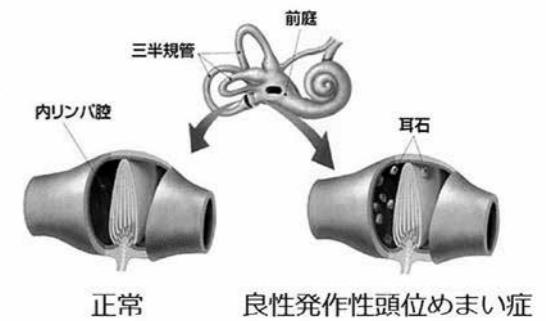
めまいはその性状によって、回転性めまい(天井がぐるぐる回る)や動搖性めまい(身体がふらふらする)、血の気が引くような感じのめまいなどに分けられます。めまいを起こす病気には、内耳の病気や脳の病気など多種にわたり、内耳の異常が原因で起こるものが6割以上を占めています。

内耳性めまいの疾患には、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、突発性難聴、前庭神経炎、聴神経腫瘍などがあります。今回はもっとも多い良性発作性頭位めまい症について解説します。

内耳は側頭骨(頭蓋を構成する骨の1つ)に埋め込まれている器官で、聴覚に関わる蝸牛と、頭の傾き具合の感知器である前庭、および頭が動いた方向とその加速度の感知器である三半規管(前半規管、後半規管、外側半規管の3つ)で構成されており、内部はリンパ液で満たされています。その中央部にある前庭には耳石という物質があり、これが重力によって動くことで、頭の傾き具合を感じます。この耳石の破片が半規管の中に入り込んだために起こるめまいがこの病気です。どの半規管に耳石が入りこむか、さらにその耳石が浮遊しているのか細胞に付着しているのかによって、めまいの起こり方に違いはありますが、共通しているのは頭の位置によってめまいが変化することです。また内耳の病気ではありますが、難聴や耳鳴などの聴覚に関する症状はありません。この点はメニエール病と異なります。多くを占める後半規管の浮遊耳石では、ベッドでの寝起きなど、急に頭の位置を換えた直後に回転性のめまいが出現し、

吐き気を伴うこともあります。そのまま頭を動かさないでいると、気持ちの悪さは続いていても回転は30秒以内に収まり、また動くとめまいが再開し、我慢して動いているうちにめまいが軽くなってくるというのが最も典型的なパターンです。傾向として、デスクワークなど普段あまり頭を動かさない生活の人、枕が低く、寝相がよい人、骨粗鬆症の人に多いといわれています。聴力検査で難聴の存在を除外し(難聴に気づいていない場合がある)、頭位による異なる眼球運動を確認することにより診断します。その治療ですが、検査で耳石の存在位置が確認できた場合には、その場で耳石を元の位置に戻す理学的治療を行い、確認できなかった場合にはリハビリ運動を行います。この病気に対する根本的な治療薬はありませんが、めまい感を軽減する薬や吐き止めを処方することができます。

以上、良性のめまいについての解説でしたが、もしも急なめまいとともに激しい頭痛、意識障害、呂律が回らない、手足のしびれや麻痺が起った場合には脳卒中の可能性があります。その時は迷わず救急車を呼んでください。



月1回 お悔やみ時のマナーと知識が配信されます！

### LINE 公式アカウント

↓スマートフォンのカメラでLINEで読み取り「友だち追加」をすると



- 葬家へのご無礼を避ける
- 喪服とした場面で恥じをかかない為に
- お役立ち知識や仏事などの疑問への回答

などが配信されます(登録無料)

\* 誰が登録したのか当社からは分からないので安心して下さい

霊安室完備(24H付添可能)

家族葬空間

ファミリーホールふかうら

株式会社深浦葬祭

Fukaura Funeral Service

電話(74)4536 FAX:74-4546