

すぐに役立つくらしの健康情報

# こんにちわ

2025年 2 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**  
**更年期障害のケア**  
**メディカル・プロファイリング**  
**神経障害性疼痛**

- 人生100年時代の知恵  
 老老介護を考える
- はつらつ健康ナビ  
 カカオのチカラ
- 見逃さないで、この症状!  
 鯖アレルギー  
 —ほかの魚にも注意!
- あなたの知らない感染症の世界  
 オンコセルカ症

## 生活習慣病



生活習慣病とは食事・運動習慣、睡眠、喫煙、飲酒など日々の生活習慣が、病気の発症・進行に大きく関与する疾患であり、癌、心疾患、脳血管疾患、慢性閉塞性肺疾患などの病気が含まれます。

以前は成人病と言われていましたが、生活習慣を改善することにより疾病の発症、進行を予防できることを広く国民に認識してもらうことから、平成8年頃導入されました。

40歳以上の日本人では1/3が高血圧であり、1/4が糖尿病、脂質異常症です。

令和6年の診療改定では3疾患を生活習慣病として外来にて定期的に患者さんの生活習慣の見直し、目標設定をし、その目標を達する行動を患者さんと話しあって診療計画書を作成し、患者さんに署名して頂きます。患者さんはその計画書を基に自宅で実行し、外来受診の際に目標の進捗を確認することとなりました。

始めて八ヶ月が経過しましたが、肥満を指摘された方では間食を控え、運動量を増やす意識をもって生活することで減量出来た方も多くみられております。

令和七年二月

院長 医学博士 前田 正博