



## 一無、二少、三多を心掛けましょう！！(一無、二少、三多とは??)

この言葉をご存じでしょうか？

日常、心がけたい生活習慣をわかりやすく6つに表現した健康標語です。

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。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) とは 「無煙・禁煙」の事です

タバコ☞は百害あって一利なし、身体に悪影響を及ぼす代表格です。新型タバコ(電子タバコや加熱式タバコ)は紙巻タバコと比較して有害成分が削除されたとされていますが、削除されたのは一部の有害成分のみである事も確認されています。削除された有害成分だけでも、十分発がん性があり、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) の1つは

#### 「少酒」

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。

1日の飲酒量は20g

日本酒に換算して1合程度

ビール 500ml缶 1本程度

ワイン 120ml 1杯程度



### 二少 (にしょう) の1つは

#### 「少食」

腹八分目を心掛け、よく噛んで三食を規則正しく食べましょう。

食後の血糖値の急激な上昇が肥満や生活習慣病の誘因であることは明らかになっています。

### 三多 (さんた)

- ・「多動」—今より10分多く体を動かそう！  
座りっぱなしは避け、良く歩くことから始めましょう！
- ・「多休」—理想的な睡眠時間は6～8時間といわれていますが個人差があります。活動量に応じた適正な睡眠時間をとりましょう。  
休息、休日、休暇、でリフレッシュ！
- ・「多接」—多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心を持って創造性豊かな生活を送る事が大切です

#### 健康のススメ

#### 「一無・二少・三多」

一無  
「禁煙」

二少  
「少食・少酒」

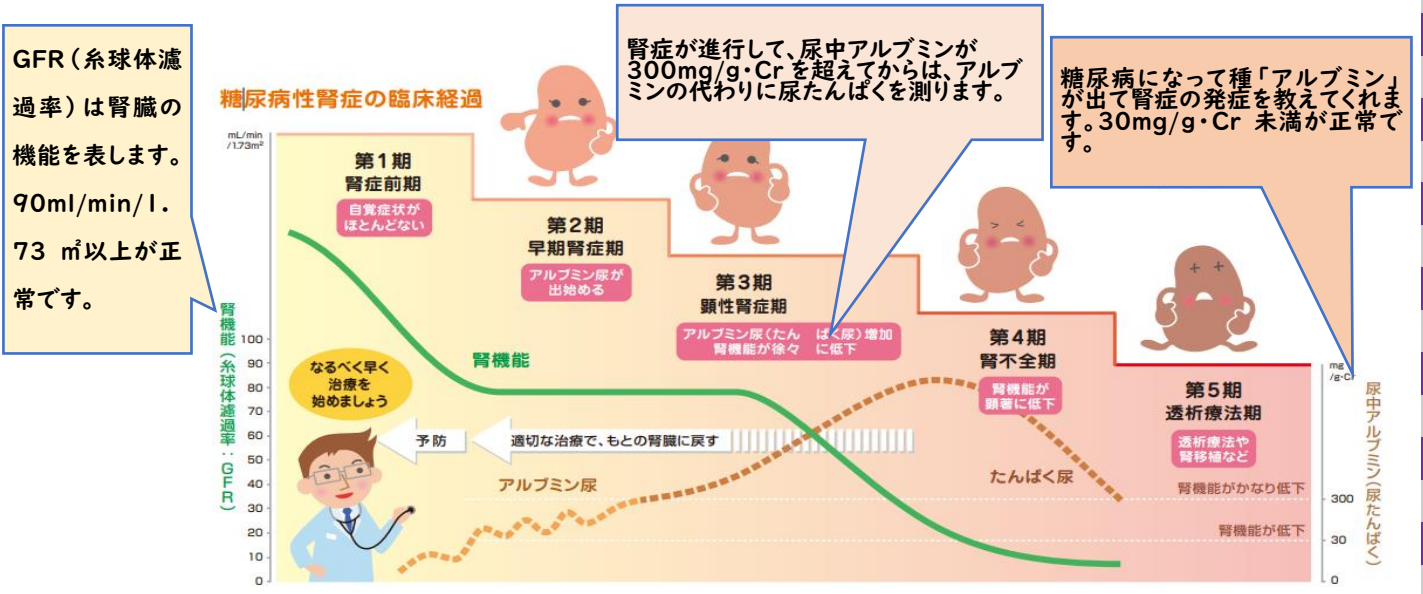
三多  
「多動・多休・多接」



# 糖尿病性腎症ってご存知？

糖尿病3大合併症のひとつで、長期にわたり高血糖が持続することにより起きる病気です。腎臓には「糸球体」といわれる毛細血管が集まった組織が無数にあり、血液を濾過して老廃物を尿へと排泄します。糖尿病性腎症になると糸球体の機能が低下して、老廃物だけでなく、必要なたんぱく質（アルブミンなど）も排泄されてしまいます。進行すると、糸球体が傷ついて減少し老廃物が出にくくなります。糖尿病性腎症は、第1期から第5期まで。早期治療が大切です。

**透析導入の原因で「糖尿病性腎症」が第1位に！**



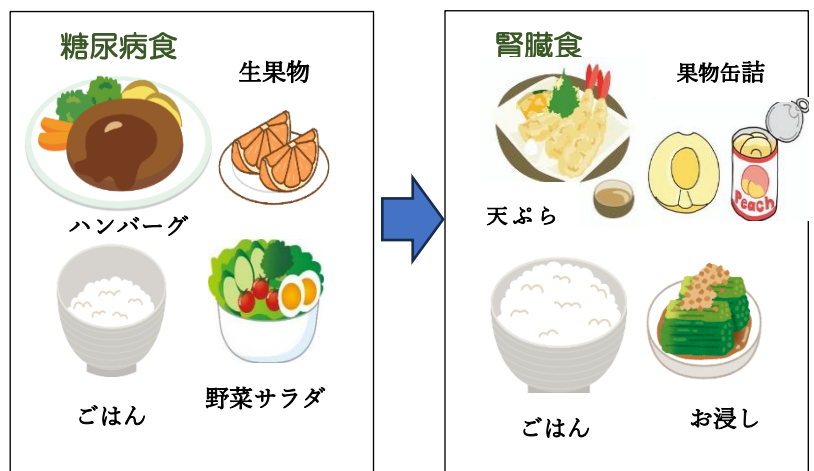
## 糖尿病性腎症食事療法（糖尿病食との違い）

上の図にある「腎症3期」からは、**腎臓に負担がかからない食事療法**を行っていきます。それまでの「糖尿病食」と変更になる点がいくつかあります。

- ①腎臓が弱ってくると、たんぱく質の取りすぎは腎臓に負担をかけるため減らします。
- ②たんぱく質を減らすとエネルギー不足になりますので、油脂類やでんぷんなどから摂取する必要があります。
- ③血清カリウム値が高い方は、野菜をゆでこぼす、水にさらすなど調理法を変えたり、生果物は缶詰に変更することもあります。

なお、腎臓病食を作るのが大変だという方は、低たんぱく質食品の治療用特殊食品を利用するとよいでしょう。

**食塩については、糖尿病食の時から「適塩」を心がけましょう。**



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人 平和会 **平和病院**



045-581-2211

045-581-7651



〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

<http://www.heiwakai.com/>