

朝晩は寒く、昼は暖かくなっています。本日も朝は6°C・昼は18°Cと気温差があり、体調管理の難しい時期です。年末年始も近づき、忘年会・新年会が多く行われるタイミングです。ついつい気が緩み、食べ過ぎ・飲み過ぎでしまいがちですが、胃腸に負担がかかり、急性胃腸炎などを発症する可能性もありますので、体調の管理には気をつけてください。

体調管理の方法

- ①食べ過ぎ・飲み過ぎを抑え、油っこいもの、アルコールを控えること
また、満腹中枢が刺激されるのは、食べ始めから20分かかるため、ゆっくり噛み・ゆっくり食事をし、腹八分を心掛けること。
- ②規則正しくバランスの取れた食事を取ること。
胃腸の健康だけでなく、免疫力も高まるため、病気になりにくい体質になる。
- ③十分な睡眠を取ること。
睡眠は本来胃を休める時間のため、睡眠の2~3時間前には食事を終わらせるように心がける。
- ④運動すること。
運動は腸の環境改善に繋がる。特にウォーキングがおすすめで、歩く振動で全身の器官が刺激され、腸の運動も活発になる。また、血流が活発になるため、腸も温まり善玉菌の働きが活発になる。理想は30分以上のウォーキングだが、運動時間は取りにくいため、普段の運動としては、家から近い場所へ行く時は車を使わない、駅ではエレベーター・エスカレーターを使わず階段を使うことを心がけると良い。

がん対策推進企業アクション

第96回 ヘルスリテラシーを処方箋に を視聴した。

要約：がんは知ることによってコントロール可能な病気

コントロール出来ない病気も多くある中で、

生活習慣と早期発見で相当制御できる病気

ポイント：「ヘルスリテラシーを高めることが重要！！

2025.12.10

代表取締役 北岸一宏