



毎年2月は 全国生活習慣予防月間

毎年2月は、(一社)日本生活習慣病予防協会が定める「全国生活習慣病予防月間」です。今年のテーマは「少酒・アルコールは少量をたしなみ、ほどほどのライフスタイルを見直してみよう」。

生活習慣病予防の

啓発情報を集中的に発信

(一社)日本生活習慣病予防協会は、一月二十三日を『一無、二少、三多の日』二月を『全国生活習慣病予防月間』と定め、生活習慣病予防の啓発情報を集中的に発信しています。

生活習慣病(高血圧・糖尿病・心臓病・脳卒中など)とは、日頃の食生活や運動、喫煙、飲酒などによつて起こる病気です。

生活習慣病の予防に努めることで健康寿命を延ばし、医療費を抑えていくことが期待されています。

一無、二少、三多とは？

生活習慣病の予防や対策



生活習慣病は食事が大切

食事療法は、運動療法とともに生活習慣病の予防や改善の基本です。正しい知識を得て、無理のない形で続けていくことが大切です。

主食・副菜・主菜を上手に組み合わせる バランスよく食べましょう

いろいろな食品をバランスよくとる事で、生活習慣病を防ぐことができます。食品をバランスよくとるために、肉をこれくらい、魚をこれくらい、野菜をこれくらい・・・と食品の分量で考えるのは料理をしていない方には難しいことです。わかりやすくバランスがとれているか考えるなら、食卓に並ぶ料理をイメージして、主食・副菜・主菜がそろっているか点検することです。主食・副菜・主菜・(汁物)をそろえることで、栄養のバランスがとりやすくなります。

食事バランスガイドを活用しましょう

「食事バランスガイド」とは、主食・副菜・主菜を上手に組み合わせて、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいのかをわかりやすく料理単位として、目安量を示したものです。

1日3回の食事を、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループの食事や食品をうまく組み合わせ、栄養のバランスをとることとができるように、コマを回転させて表現されています。軸は必要な水分、そしてコマを回転させるのは適度な運動です。これらを上手に組み合わせて、コマが倒れてしまわないようなバランスのとれた食生活を心がけましょう。



を目的としたスローガンで、『一無、二少、三多』は、一無：禁煙、二少：少食、少酒、三多：多動、多休、多接の六つの健康標語から構成されています。

自覚症状の現れにくい生活習慣病の発症や病状に影響する不健康な生活習慣を避けるために、日常心がけたい生活習慣をわかりやすく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行し、病気として自覚しにくいという問題があります。

それを防ぐには日頃の体調

調や身体の些細な変化など、常に自身の健康に目を向ける必要があります。

そして、中年になってからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し維持することが大切です。

今年の全国生活習慣病予防月間二〇二五のテーマは六つの健康標語より『少酒』(アルコールは少酒を心がけ、ほどほどに！)です。

様々な生活習慣病がアルコールと密接に関わっている、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。もともと怖い病気がアルコール健康障害(依存症)です。

アルコール健康障害による精神的・身体的な影響の



ために、日常生活に支障が出てきます。

『健康日本二十一』では、飲酒は、純アルコールに換算して一日約二〇gまでが望ましいとしています。

『百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ(酒は百薬の長というが、多くの病気が酒が原因である)』(徒然草)兼好法師、室町時代)という格言もあるとおり、お酒をたくさん飲める人でも、一日の飲酒量はその程度が望ましいということです。

生活習慣病を

予防する生活とは

生活習慣病は、生活習慣を見直すことで発症の可能性を軽減できる場合があります。

日々の暮らしで、どのようなことに注意すればいいのか、左記を参照して生活を改善してください。

【身体活動・運動】

身体活動量が多い人や、よく運動している人は、死

亡や虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗しょう症、結腸がんなどの罹患(り)かん)率や死亡率が低いことが知られています。

また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことも認められています。

まずは生活の中で、今よりも一〇分多く体を動かすことを心がけてみましょう。

【栄養・食生活】

バランスのとれた適切な量と質の食事を、一日三食規則正しく食べることで、健康の土台となります。

生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

【たばこ】

喫煙は、がんや循環器疾患、糖尿病、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの生活習慣病の最大の危険因子です。

また、受動喫煙は、虚血性心疾患や脳卒中、肺がんに加え、乳幼児突然死症候群(SIDS)などのリスクを高めます。

(裏面につづく)





Dr. 江頭眞紀子氏による

とっておきのお話し

好評につき「とっておきのお話し」を公益財団法人健和会 健和会京町病院の医師であり、「さわやか」の名譽顧問でもある江頭眞紀子先生に執筆していただきましたのでご紹介します。

歩くひと

公益財団法人健和会 健和会京町病院
医師 江頭 眞紀子

「二〇〇一年宇宙の旅」の冒頭、猿人が太い骨を手にして立ち上がり、振りまわす、周囲に散らばった骨を打ち砕く。モノリスに触発された人類の夜明けはそんな風に描かれました。

ダーウィンが語った人類の特性は、『二本足で歩く』『道具を使う』『犬歯が小さい（今回の話では触れませんが）』

しかしそれから九〇年後、動物行動学者のジェーン・グドールが、チンパンジーが道具を使うだけでなく、

まず自分の生活習慣を

見直そう

生活習慣病を防ぐためには生活習慣の見直しが重要です。

情報は巷に溢れているため、理解している方がほとんどだと思いますが、いつでも改善できると軽視してしまいがちなのも事実です。

（表面よりつづき）

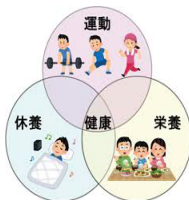
それを作ることを観察しました。

では二足歩行については？

恐竜や鳥は別にして、クマやチンパンジーも一時的には二本足で歩きます。しかし常時二足歩行するのは人間だけ。森から草原に出て行き、遠くを見渡して警戒するためとか、食べ物を家族のもとに運ぶためとか言われますが、しかしそれは二本足で立つことによつて得られた結果であつて、二本足で立つ目的ではあり

実際に、健

康診断の結果で初めて身体の状態を知り、改善のために動き出す方が多いのではないのでしょうか。



皆さん、何らかの症状が出る前に、自分の生活習慣を見直してみましよう。

（インターネットより抜粋）

ません。

一九七四年に若い人類学者のドナルド・ジョハンソンが、エチオピアのアファールで化石人類の全身骨格の四〇%を発見し、骨盤や大腿骨の形態から、その三八万年前の女性が直立歩行をしていたことが判明しました。発見の夜、ジョハンソンたちがビールを飲んで、ビートルズの「ルーシー・インザスカイ・ウィズダイアモンド」を聴いて踊り狂つたので、彼女はルーシーと名づけられました。

一九九四年に、古生物学者ティム・ホワイと教え子の諏訪元が、エチオピアのアラミスで四四〇万年前の人類化石のほぼ全身の骨格を発見し、アルディピテクス・ラミダスと命名しました。足の親指は類人猿のように長くて横に開き、ものがつかめるのです。しかし頭骨では、大後頭孔（脊



髓の通る穴）が真下についており、膝や足首の形からも直立していたと判断されました。

アルディが見つかったのは草原ではなく、かつて森林におおわれていた地域でした。ティム・ホワイは、アルディがおもに樹上生活をし、時に地上において二足歩行をしたと推定しました。

それより古い人類化石も見つかっていますが断片的で、直立歩行の証拠は得られていません。

ところがその後急旋回がありました。人類と類人猿の共通祖先は、DNAから六〇〇万年前にいたとされるのですが、サル一般から類人猿が分かれたのは二〇〇〇万年前。そういう類人猿を研究している学者が、一〇〇万年前の化石類人猿がS状に屈曲する背骨を持っていた、つまり直立していたと言うのです。人類やチンパンジーのはるか前の祖先のサルたちが木の上で二足歩行をしていた、頭上の枝にぶらさがったり、両腕でバランスをとったりして。実は現生のテナガザルはそんな行動をするのです、腕渡りのあいまに時々

ですが。背骨のS状カーブは直立歩行のためではなく、腕渡りで枝にぶら下がることによつて発達した？

チンパンジーやゴリラなどの類人猿は四つ足で歩きますが、ナツクル歩行と言って手のひらでなく握りこぶしをついて歩きます。これは四つ足歩行としてはかなり特殊な形です。木の上で二足歩行をし、器用な手を発達させた類人猿が、木から降りて四つ足歩行をしなればならなくなつた時、やむを得ずナツクル歩行という方法をあみ出したとすれば説明がつきます。

進化の説明図として知られる、四つ足の類人猿から、背中を丸め膝を曲げた二足歩行の猿人、棍棒を持った猫背の猿人、背筋を伸ばして大腿に歩くクロマニオン人の行列をあらわしたあの有名な図は幻想だったのです。ヒトの祖先は最初から、直立の可能なS状のカーブの背骨を持っていたのです。ヒトは二足歩行をすることによつて人となつたのではなく、ヒトを人にしたのでしょうか？

文献…「直立二足歩行の人類史」ジェレミー・デシルヴァ、文藝春秋社