



STOP! 喫煙習慣

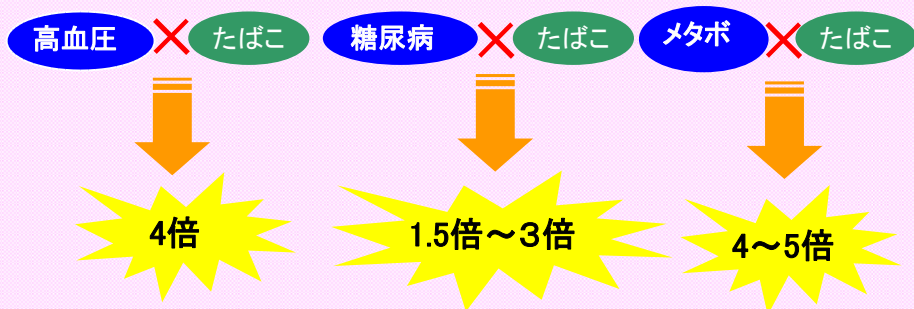
さあ、禁煙に
チャレンジ!

今回のテーマは”禁煙”です。たばこの害や、禁煙する方法、吸いたい時の対処法について紹介します。たばこに関する正しい知識を身につけて、自分や家族の健康について考えてみましょう。

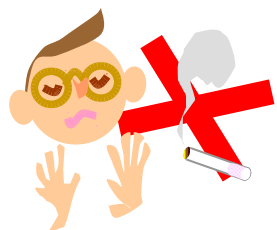
なぜたばこが健康を害する?

喫煙は、それだけでも動脈硬化を進める要因ですが、**高血糖、高血圧、脂質異常、メタボリックシンドローム**などが合併すると、動脈硬化は飛躍的に進行します。放っておくと心臓病・脳卒中にかかる危険性がいっそう高まります。

こんなに高まる! 心臓病・脳卒中の危険性



※糖尿病は喫煙しない人と比べた場合。
高血圧、メタボは、健康な人と比べた場合。



受動喫煙による肺がん・心臓病で
死亡する日本の成人は毎年
約6800人!!!

吸いたい時の対処法

たばこを吸いたくなる場面

代わりにする行動

朝起きてすぐ	→	すぐに顔を洗う
食事の後	→	歯磨き
コーヒーと一緒に	→	コーヒーを紅茶に代える
出勤中の車の中	→	大声で歌う
仕事の休憩時間	→	職場の人に禁煙宣言をする
帰宅時の車の中	→	深呼吸

薬の力を味方にすれば成功率アップ!!

たばこは、自分の力だけでやめることが難しい場合があります。そんなときは、禁煙外来や薬が頼りになります。禁煙補助薬には禁煙ガムや貼り薬、飲み薬があり、比較的楽に、確実に、禁煙をスタートすることができます。



5月31日は世界禁煙デー



WHO(世界保健機関)が定めたもので、たばこを吸わない習慣を社会に広めることを目的としています。5月31日から一週間を「禁煙週間」として定めています。みなさんもぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう!!

平成29年度から

★★★★★

アレルギー検査が変わります

今年度からアレルギー検査で調べられる項目が

39項目 に増えました

少量の採血で室内塵や花粉、食品表示義務7品目を含むアレルギー疾患の主要な原因アレルゲン調べることができます

吸入系 その他(19項目)

ハウスダスト ネコ皮膚
スギ ヒノキ カンジダ
ラテックス など

食物系(20項目)

卵 牛乳 小麦 ソバ
エビ バナナ サバ
牛肉 豚肉 など

料金 16,200 円(税込)

★当日申し込みできます★

コレってもしかして
アレルギー?

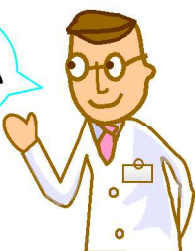
まずはアレルギー度を
セルフチェック!!



- ☐ 決まった季節に目のかゆみ、充血、くしゃみ、鼻水が出る
- ☐ 掃除、衣替えなどをすると目のかゆみ、くしゃみ、鼻水が出る
- ☐ 食べ物を食べた後、お腹が痛くなる、じんましんが出る
- ☐ 果物や野菜を食べると口の中や喉がピリピリ・イガイガする

左記の項目に当てはまる方はアレルギーかもしれません。家族にアレルギーの人がいる場合は、可能性が高まります。

ぜひ一度
お試しください



話題の/ グルテンフリー ダイエット

って??

グルテンとは…大麦、小麦、ライ麦などに含まれるたんぱく質の一種。グルテンに過剰に反応してしまう体質(小麦アレルギー)の人がグルテンを摂取すると消化不良を起こしたり、吐き気や痛み、湿疹などの症状が表れることがあります。日本では、まだそれほど浸透していませんが欧米では数年前からグルテンフリーと書かれた食品パッケージやレストランを見かけることが多くなってきました。

グルテンフリーの食事をする

体調がよくなった
痩せやすくなった



某スーパーモデル



身体が軽くなり
やる気が湧いてきた!
スポーツのパフォーマンス
が上がった!!

某スポーツ選手

海外有名人がグルテンフリー食を始めて美容効果や運動能力が上がったとの報告があり話題となっています。これは普段症状のない極軽度の小麦アレルギー体質の人がグルテンフリーの食事に変えることによる効果とも言われており、効果には個人差があります。

グルテンフリーの食事とは??



パン

かわりに



米飯



洋菓子

かわりに



和菓子



ラーメン、うどん、パスタ



ビーフン



カレーやシチューのルー、ビールなどにもグルテンが含まれています

管理栄養士より・・・

グルテンフリー食に関するエビデンス(医学的根拠)が少ないのが現状です。また、海外製品は日本の食品基準とは異なるので、グルテンフリーの記載があっても少量のグルテンが含まれていることがあり、重度のアレルギー体質の人がその製品を摂取することでアレルギー症状がでることがあり注意が必要です。ブームに乗って過度な偏った食生活にするのではなく、食生活は主食・主菜・副菜を揃えバランスよく食べましょう。