

病と健康をめぐる

中野重行 ニンゲン学

国内で死因の上位を占めるがんや心疾患、脳血管疾患の三大疾患は生活習慣病ともいわれています。三大疾患のリスクを高めるとされる肥満やメタボリック症候群、2型糖尿病、脂質異常症(家族性脂質異常症を除く)、高血圧症、高尿酸血症なども生活習慣病として挙げられます。

生活習慣病は食事や運動、喫煙、飲酒、心の持ち方などについて、健康に良くない日常生活の積み重ねが関係しているとされ、この習慣を変えることが病気の予防につながります。

自然と身に付いた習慣は無意識に行われることが特徴です。私たちは、日常生活

活の大半の行動を無意識的に行っています。意識して生活習慣を変えるためには、私は次の四つの過程が重要だと考えています。まず、何かがおかしいの

意識し生活習慣見直す

人生まで変わる可能性

みやすいことから始めるのが成功のこつです。最後に「④」継続して習慣化する段階」です。新しい習慣が身に付くには時間が必要で、一般的に1〜3カ月の期間がかかります。生活習慣を変える際は、古い脳の働きである「感性」と、新しい脳の働きである「理性」をともに働かせる

「第二の天性」として働きます。小さな改善を続けて食事や運動、喫煙、飲酒などの習慣が変わると、生活習慣病の予防につながるだけでなく、心の持ち方や社会との関係の持ち方が変

ではないかといった違和感や感じ方の変化に気付く①「感じる段階」に始まり、その後、なぜそうなのか、どのように変えたいのかと考える②「考える段階」に移ります。そして、改善を実行する③「行動の段階」です。この時、最も取り組

ことも求められます。そして、良い習慣を新しく身に付けるためには「小さな一歩」を踏み出すことです。変化は常に小さな一歩から始まります。一歩一歩は小さくても、継続して行動して習慣化すると、やがて大きな目標に到達すること

(大分大学名誉教授、元同大病院長、ホームページは<http://www.apm.cuo>「中野重行ONLINE」)