

「2月は全国生活習慣病予防月間です」

生活習慣病(高血圧・糖尿病・心臓病や脳卒中など)、日頃の食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣によっておこる病気です。生活習慣病の予防に努めることで健康寿命をのばしていきましょう。

日頃から予防する



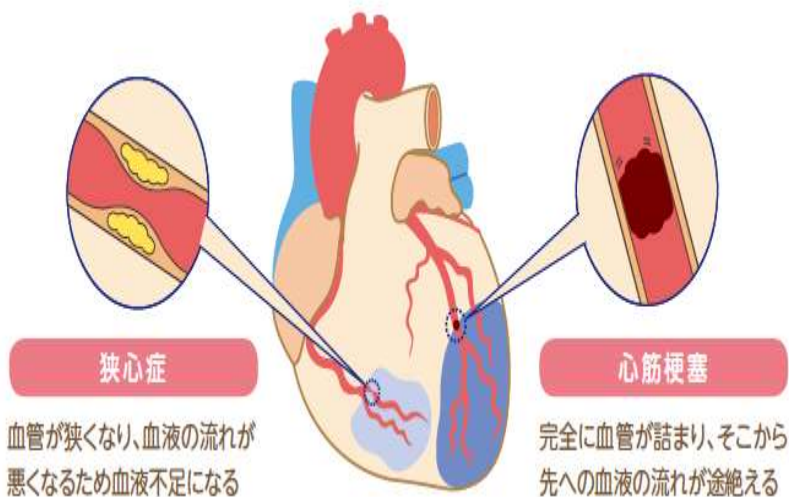
定期的に振り返る



病気について知る



日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食生活、禁煙を実践することによって予防することができるものです。



2月は、心血管系の病気、心筋梗塞発作や脳卒中が原因と推定される救急搬送が多い月です。

くも膜下出血は前日の最高気温から当日朝の気温への気温降下が大きければ大きいほど引き起こしやすいことが明らかになりました。「朝の冷え込み」が強い日は注意が必要で、冷え込みが強まり日中に気温が大きく上昇する日も注意が必要です。

体調管理に気を付けて頂き元気にお過ごしください。