

始めよう未病(ME・BYOU)対策

問 健康推進課(金屋庁舎)
清水行政局住民福祉室

未病(ME・BYOU)とは?

未病とは「健康でも病気でもなく、健康と病気の間にある状態」をいいます。「だるい」「疲れやすい」「冷える」といった不調も未病と言えるので、思い当たるといふ方もいるのではないのでしょうか。未病は、自覚症状はなくても検査で異常がある場合と、自覚症状があっても検査では異常がない場合に大別されます。

病気を予防し、病気になるににくい心身をつくり、健康を維持するという意味で「未病」は大切なキーワードです。

●年に一度、健診を受けましょう

未病は、健康な状態と病気の間で少しずつ体調が変化するため、自分では心身のSOSに気づかないこともあります。特に健診は検査数値の変化で分かるために、自覚症状がない未病を発見できるチャンスです。年に一度、健診を受診し、結果を確かみましょう。

また、未病の状態だと気づいたときは、まずは自分の体調や生活習慣に目を向けてみましょう。今まで意識せずに繰り返していた日常生活の中に原因があるかもしれません。未病の段階で食事や運動などの生活習慣を見直せば、病気になることから見直すよりも、健康な状態へと早期回復することが期待できます。

生活習慣病の人が、治療や生活習慣改善を心掛けることは大切ですが、未病の人も自分自身の健康状態に意識を向けるようにしましょう。

●未病改善の取り組みをしましょう

全ての世代が未病の段階で、体と心の小さな変化に気づき、無理のない範囲で生活習慣を見直してみてください。未病ケアは、未来の健康を守る第一歩です。未病への対策で病気を予防し、発症を遅らせることは、日常生活に支障がある期間をできるだけ短くし、「健康寿命(健康に過ごせている期間)」を延ばすことにつながります。

一人一人が健康寿命の延伸につながる大切な「未病対策」を始めましょう。

セルフチェック

体や心の「なんとなくの不調」はないですか。

●体の状態

- ・疲れが取れない
 - ・体が重く感じることが多い
 - ・肌や髪の毛の調子が悪い
- ### ●心の状態
- ・ストレスを感じやすい
 - ・いらいらや不安感が続いている
 - ・やる気や集中力が落ちている

対策

●バランスの取れた食事

一日3食を大切にしましょう。「一汁三菜」の和食が理想的です。その他にも牛乳や乳製品・果物も適度に取り入れましょう。

●適度な運動習慣

筋肉や骨の強化、肥満予防、糖尿病や高血圧といった生活習慣病の改善にも有効です。

●良質な睡眠

運動と同じように就寝の2〜3時

●積極的な社会参加

趣味やサークルに参加するなど、人との交流や社会とのつながりを持ちましょう。

間前の入浴は深い睡眠を得られる効果があります。38度のぬるま湯では25〜30分、42度の熱めのお湯では5分程度、または約40度のお湯で20〜30分の半身浴がおすすめです。

