

香川の医療最前線

678



◆とよなが・しんじ 1992年近大医学部医学科卒。屋島総合病院、高松赤十字病院、呉済生会病院などを経て2019年丸亀町クリニック開院。医学博士、日本循環器学会専門医、日本内科学会認定医、日本医師会認定産業医、日本医師会認定健康スポーツ医。56歳。愛媛県出身。

食事や運動など生活スタイルの変化で、誰しもがかかる可能性がある生活習慣病。放置すると脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こし、命に関わることも。近年、注目を集めているのが患者の行動や考え方を変えて治療につなげる「認知行動療法」。

高まってしまっ。一かかりやすい人は。年齢や性別はあまり関係ない。重大な病気を引き起こす可能性については、どのくらい経てば発症するか

生活習慣病の認知行動療法

行動や感情の見直し促す

薬物治療の効果も高まる

食事などのライフスタイルの乱れで起きる病気のこ

—生活習慣病とは。

豊永慎二院長に病気の特徴や治療法などを聞いた。

欧米への食事が変わってきたことなど。野菜不足や炭水化物の余剰摂取、運動不足など複合的だ。物事の効率化を勧めてきた社会に対応するための生活スタイル

改善すべく考え方を見直し行動するように働きかけ

—運動に関してもか。

運動も習慣にするのが難しいと思う。そこで日常生活のスタイルに組み込むようにする。例えばスクワットを毎朝するためには、歯を磨いた後、顔を洗った後

欧米への食事が変わってきたことなど。野菜不足や炭水化物の余剰摂取、運動不足など複合的だ。物事の効率化を勧めてきた社会に対応するための生活スタイル

スクワットを毎朝するためには、歯を磨いた後、顔を洗った後

少しでも気持ちがいと実感してもらえれば続けよう

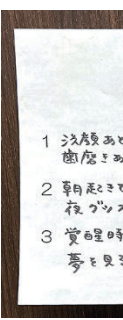
か。

—改めてメリットを。

自分が行った行動で効果を実感できるのでやりがいがある治療でもある。副作用が少なく、現在受けられている薬物治療の効果を高めることもできると思う。

考え方や行動を変えただけで治療につながるの、一度、相談に来てほしい。

丸亀町クリニックで患者に渡す処方箋。手書きで分かりやすくポイントを説明している



《処方箋》 丸亀町様

- 1 起床後に スワット 歯磨きと洗いも スワット(朝)
- 2 朝起きて 日光浴を 夜(朝)
- 3 覚醒時、時計を見ながら 寝る(夜)



は分かっているし、かからない人もいます。遺伝的なものもあり危険因子はさまざま。しかし、やはり生活習慣病を多く合併している人は重大な病気を引き起こしやすいとされる。

どのようにして、いつ食べるか、運動は「どんな運動を、どのよう、いつするか」などを指導する。予防のために最も必要とされる睡眠の重要性についても認識してもらう。

丸亀町クリニックで患者に渡す処方箋。手書きで分かりやすくポイントを説明している

丸亀町クリニックで患者に渡す処方箋。手書きで分かりやすくポイントを説明している