丸 |亀町クリニック院長

豊永慎二氏

年近大医学部医学科卒。屋島総

◆とよなが・しんじ 1992

方法を。

食事を例に取ると、一般

会病院などを経て2019年丸 台病院、高松赤十字病院、県済生

は、炭水化物を取り過ぎな 的には糖尿病の食事指導で



前線

だけ食べている人には わない。炭水化物を摂取す を取るようにとか、うどん る分を少しだけタンパク質 ください」と否定的には言 行動療法では

「取らないで ようにと助言する。認知

産業医、日本医師会認定健康ス

科学会認定医、日本医師会認定 日本循環器学会専門医、日本内 亀町クリニック開院。医学博士、

ポーツ医。55歳。愛媛県出身。

指導をする。 菜を加えてくださいなどと

改善すべく考え方を見直し 適切な習慣かを認知して、

行動するように働きかけ

まずは患者さんにヒア

運動に関してもか。

うにする。例えばスクワッ 活のスタイルに組み込むよ トを毎朝するためには、 しいと思う。そこで日常生 運動も習慣にするのが難

をするよう指導している。

いる行為に紐付けして運動

睡眠などの習慣や自分の癖

リングをして、食事や運動

を思い出してもらうことが

スタート。食事は

「何を、

顔を洗った後

大」から「中」にして副 ■ 丸亀町クリニック

疾病の「早期発見」

https://marucl.jp

所在地:高松市丸亀町 1-話:087 (802) 6360

などすでに習慣化されて

と思うのではないだろう 感してもらえれば続けよう 少しでも気持ちがよいと実 まずは実際にやってみて、

改めてメリットを。

日分が行った 行動で効果

用が少なく、現在受けられ がある治療でもある。 副作 を実感できるのでやりがい

考え方や行動を変えるだけ めることもできると思う。 ている薬物治療の効果を高

678

食事や運動など生活スタ

高まってしまう。

かかりやすい人は。

きたことなど。野菜不足や

欧米への食事に変わって

感情や思考の中で、何が不

生活の行動、不安や怒りの

理療法の一つ。個人の日常

かる可能性がある生活習慣

イルの変化で、誰しもがか

炭水化物の余剰摂取、

不足など複合的だ。物事の

ない。重大な病気を引き起

・齢や性別はあまり関係

こす可能性については、ど

効率化を勧めてきた社会に

対応するための生活スタイ

生活習慣病の認知行動療法

行動や感情の見直し促す

豊永慎二院長に病気の特徴

療につなげる「認知行動療 の行動や考え方を変えて治

法」。丸亀町クリニックの

命に関わることも。近年、

のくらい経てば発症するか

筋梗塞などを引き起こし、 病。放置すると脳梗塞や心

注目を集めているのが患者

や治療法などを聞いた。

薬物治療の効果も高まる

らない人もいる。遺伝的な は分かっていないし、かか る精神的ストレスが関わっ ルの変化と、そこから生じ どのようにして、いつ食べ るか」、運動は「どんな運

ざま。しかし、やはり生活 | 慣病を多く合併している は重大な病気を引き起こ などで医者が判断する。 液検査や体重・腹囲の計測 クリニックで取り入れ

増えた原因について。

中など動脈硬化性疾患の重

しやすいとされる。

なるなどし、狭心症や脳卒 行わないと血の流れが悪く

大な病気にかかる可能性が

質異常症は動脈硬化を引き

ものもあり危険因子はさま

ているといえる。診断は血

るか」などを指導する。予

防のために最も必要とされ

動を、どのように、いつす

と。高血圧症、糖尿病、脂 ルの乱れで起きる病気のこ

食事などのライフスタイ 生活習慣病とは。

起こす代表的疾病。治療を

ている「行動療法」とは。

生活習慣の是正を促す心

認識してもらう。

具体的なアプローチの

る睡眠の重要性についても

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

で治療につながるので、

相談に来てほしい。