

今さら  
人に聞けない

# 健康常識

近年、健康に関心のある人が増えており、テレビや雑誌などでもさまざまな健康情報があふれています。しかし、間違った知識は健康づくりに役立たないばかりか、かえって健康を害することもあります。あなたは正しい健康知識を身につけていますか？

## Q 軽いタバコは害が少ない？

A 低タール・低ニコチンのタバコの場合、喫煙者は多くのニコチンを吸い取ろうとして無意識のうちにより強く、より深くタバコを吸う傾向があるため、**健康に対するリスクはどのタバコでも変わりありません**。減煙についても同様です。タバコの害をなくす唯一の手段は禁煙すること。禁煙外来など専門家のサポートを受けるのもひとつの手です。



## Q ジェネリック医薬品は品質が心配？

A ジェネリック医薬品とは、新薬の特許期間が満了したあとに、同じ成分、同じ効き目で発売される後発薬のこと。**新薬と同様の「薬事法による品質基準」をクリアしているだけでなく、「品質再評価※」による品質管理も行われ、厚生労働省の承認を得て製造・販売されています**。薬代を安くしたい人は、医師に「ジェネリック医薬品を使用したい」と伝えてみてはいかがでしょうか？

※品質再評価：薬の溶け方や吸収が新薬と同じであることを確認するもの。



## Q メタボリックシンドローム解消には激しい運動が効果的？

A メタボの人は、内臓に脂肪がたくさんたまっています。この**内臓脂肪を燃やすには、激しい運動よりもウォーキングなどの無理のない有酸素運動を長く続けるほうが効果的**。内臓脂肪は皮下脂肪と比べて運動などで減りやすいという特徴がありますので、メタボ解消に今日からウォーキングをはじめましょう！



## Q 糖尿病が歯を悪くするって本当？

A **糖尿病の人は、血流が悪くなっていたり代謝が低下しているため、歯周病が悪化しやすい傾向があります**。さらに歯周病が進行して歯を失うと、やわらかいものを食べがちですが、こういった食品は血糖値を急激に上げるものが多く、糖尿病が悪化するという悪循環に陥ってしまいます。糖尿病の人は、とくにいてねいに食後のブラッシングをしましょう。

