

たかたクリニック通信

2026 年 1 月号

発行元

医療法人社団ゆたか会 たかたクリニック

電話：0799-30-2272 FAX：0799-30-2232

住所：〒656-1313 兵庫県洲本市五色町鮎原西 1-1

2026（令和 8）年になりました。今年はどんな年にしたいですか？

今年も 1 年、心も身体も健康で健やかに過ごしていきましょう。

2026 年の【丙午（ひのえうま）】はどんな年に？

「跳ねる、駆ける、達成する」がキーワードに。

2026 年の干支、馬に関する言葉は「勝ち馬に乗る」という言葉をはじめ、「馬車馬のように働く」など、一心にゴールを目指して進むさまをイメージしたものが多くあります。本来、馬は走り抜く、力強い、勝利を目指すと言った良い意味で使われることが多い動物です。

2026 年の十干十二支は「丙午」。火のような強さで最大限の成長を実現する「丙午」は一つ間違えば、すべてを焼き尽くすほどの勢いを持っていると言われています。手綱を締めて、目標をしっかりと見定めて進んでいけば、次の大きな実りを得るために、勢いに乗ってラストスパートをかけていく、そんな年になるのではないのでしょうか。

参考：<https://discoverjapan-web.com/article/152678>

午年にまつわる神社（関西エリア）

上賀茂神社（京都）



下鴨神社（京都）



藤森神社（京都）



貴船神社（京都）



長等神社（滋賀）



午年はフットワークの軽さが開運の年なので、ぜひ色んな午年にまつわる神社を参拝してみてくださいね。



参考：https://jinjyamania.com/kansai2026/#google_vignette

健康コラム

～幸せは足元から 多く歩いて幸せを実感～

日本生活習慣病予防協会では、毎年 2 月を「全国生活習慣病予防月間」と定め、生活習慣病予防の啓発情報を集中的に発信されています。

2026 年は、健康標語【一無、二少、三多】より「多動」をテーマとし、「幸せは足元から 多く歩いて幸せを実感」のスローガンが決定されました。

【一無、二少、三多】とは？



1991 年に日本生活習慣病予防協会顧問の池田義雄さんが提唱された日常心がけたい生活習慣をわかりやすく、より実践的に表現した健康標語です。全国生活習慣病予防月間 2026 の強化テーマである「多動」には、今より 10 分多く身体を動かすことを意識して欲しいという思いが込められています。

【一無（いちむ）】無煙・禁煙のすすめ



たばこは万病のもとです。たばこの煙には、7, 000 種類の化学物質、250 種類の有害成分が含まれており、その内の 70 種類以上には発がん性が確認されています。

代表的な有害成分としては、ニコチン、活性酸素、一酸化炭素、タールなどがあります。新型コロナウイルス感染症との関係では、喫煙者は重症化しやすく、またワクチンを接種しても抗体価が上昇しにくいこともわかっています。

たばこの煙の有害成分



ニコチン：依存性があり、血管収縮作用が強く血圧を上昇させ、糖代謝や脂質代謝にも異常をきたし、様々な生活習慣病を引き起こします。

活性酸素：全身の細胞に結合し、細胞を酸化・老化させたり、傷つけたりします。

一酸化炭素：酸素と結合する赤血球のヘモグロビンは、一酸化炭素が存在すると容易に結合し、酸素結合を妨げるため、赤血球数を増やすことで代償しなくてはなりません。その結果、多血症（ドロドロ血）となり、血栓がでやすくなります。

タール：様々な発がん物質、発がん促進物質、その他の有害物質が含まれています。

参考：<https://seikatsusyukanbyo.com/calendar/2025/010884.php>



【二少（にしょう）】少食・少酒のすすめ



「腹八分目に医者いらず」という格言があります。暴飲暴食を抑えることは、心身の機能を健康な状態に維持していく上で大変重要です。食事療法という言葉がよく生活習慣病で用いられることから、糖尿病、脂質異常症、高血圧などの予防・治療の基本は常に食生活にあります。

腹八分目に医者いらず

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、腹七分～八分目でやめるよう心がけ、偏食をせず、よく噛んで、三食を規則正しく食べましょう。特に、「**3つの白**」の摂り過ぎに注意することと、食物繊維を豊富に摂ることも重要です。もっとも望ましい組み合わせは、主食と一汁三菜、それに果物、乳製品とされています。



3つの白



【**白米・白パン**】玄米や全粒粉は食物繊維やタンパク質などの栄養素を多く含んでいますが、これらの栄養素を取り除いたものが白米や白い小麦粉です。からだへの吸収も早くなるため、食後高血糖を起こしやすくなります。



【**食塩**】塩分の摂り過ぎは高血圧、胃がん、腎臓病などの原因となります。「健康日本 21」では、1日の塩分摂取量の目標値を男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満としています（12 歳以上）。

【**砂糖**】糖分の摂り過ぎは肥満の原因となり、糖尿病、心臓病、脳梗塞などの生活習慣病のリスクを高めます。

また、食後の血糖値の急激な上昇（食後高血糖）が、肥満や生活習慣病の誘因であることが明らかになっています。食後の血糖値の変動を穏やかにするには、「**少食のすすめ**」を守っていきましょう。



万の病は酒よりこそ起れ

様々な生活習慣病がアルコールと密接に関わっていて、過度の飲酒を長く続けると、多くの病気が誘発される可能性が高まります。最も怖い病気がアルコール健康被害（依存症）です。アルコール健康被害による精神的・身体的な影響のために、日常生活に支障が出てきます。

「健康日本 21」では飲酒に関して、純アルコールに換算して1日約 20g までが望ましいとしています。「百薬の長とはいへど、万の病は酒よりこそ起れ」という格言もあり、アルコールをたくさん飲める人でも、1日の飲酒量はその程度が望ましいということです。



【三多（さんた）】多動・多休・多接のすすめ



多動～今より 10 分多くからだを動かそう～

日常生活の中で身体活動量を増やしましょう。座りっぱなしは避け、身体活動ができるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。「2本の足は2本の医者」という格言があります。まずは、無理な目標は立てずに良く歩くことから始めましょう。



多休～しっかり休養 ころとからだのリフレッシュ～



理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間と言われますが、「快適」には個人差があります。「睡眠」に限らず、仕事の合間の「休憩」や仕事をしない「休日」、夏休みや年末などの「休暇」も含め、毎日の生活やライフステージに合わせて、心身ともにリフレッシュする機会を持つことにより、バランスの取れた健康的な生活を維持することが大切です。

多接～多くの人、事、物に接してイキイキした生活を～

多くの人と交流し、様々な事、物に好奇心を持って接することで創造性豊かなイキイキした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的に検証されています。ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。社会や誰かのために貢献するといった心持ちは、いくつになっても若さを維持させてくれます。趣味でも仕事でも何かしら目的や生きがいを持っている人はイキイキしています。

参考：<https://seikatsusyukanbyo.com/main/yobou/02.php>

1月の誕生花

スイートピー



スイートピーはイタリア・シチリア島原産のマメ科植物です。フリルのようなフォルムが可愛らしいお花です。香りの良さもスイートピーの魅力の一つです。和名は「麝香連理草（ジャコウレンリソウ）」と言います。ジャコウとは香水などの原料となる独特の香りを持つ香料・生薬のこと。ジャコウのように香り高い花ということでこの和名がついたと言われています。

花言葉：「門出」「優しい思い出」「蝶のように飛翔する」

イギリスのエドワード7世の妻・アレクサンドラ王妃がこよなく愛したと言われているスイートピー。芳しい香りや可憐な花姿に魅了されたのかもしれません。



参考：<https://www.i879.com/birth/column/01/?msclid=5669a08731fd1b64f128c9b113333356#anchor-2>

今回のクリニック通信もお楽しみに！ たかたクリニック HP：<https://takata-clinic.com/>

