

生活習慣病について

～生活見直し、病気予防！～

1.生活習慣病を知ろう

生活習慣病は、医療費の**約3割**、死亡者数の**約6割**を占めているため、予防は健康を守るために非常に重要です！

生活習慣病とは？

「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」のこと



1.生活習慣病を知ろう(2)

例えばどのような疾患があるでしょうか

◎食習慣によるもの

糖尿病・肥満・高脂血症・大腸がん
歯周病 など

◎運動習慣によるもの

糖尿病・肥満・高血圧症 など

◎喫煙・飲酒によるもの

がん・循環器病・慢性気管支炎
アルコール性肝疾患 など



2. 日頃からの予防①



+10 (プラステン活動)

身体を動かすことで、糖尿病や心臓病、脳卒中、がん、鬱、認知症になるリスクを下げることが出来ます！ +10は**今より10分でも多く、身体を動かしてみましよう**という取り組みです！

+10する簡単な方法は、歩くこと。



階段も利用しよう！



ゆっくり座って、ゆっくり立って、スクワット。



オフィスで、椅子に座ったまま腹筋運動。



2. 日頃からの予防②

適性体重を維持しよう

太りすぎは**がん**や**糖尿病**、やせすぎは**骨量減少**や**虚弱**の原因となります。

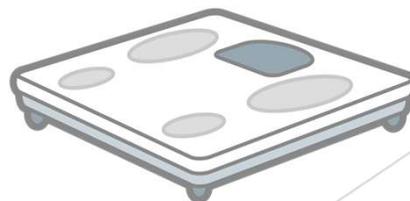
自分の適性体重をしっかりと把握しましょう！

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)}^2$$

年齢 (歳)	BMI (kg/m ²)
18~49	18.5~24.9
50~69	20.0~24.9
70以上	21.5~24.9

← 適性体重の範囲

例：体重65kgで身長170cmの場合
BMI値 = $65 \div (1.7 \times 1.7) \doteq 22.5$

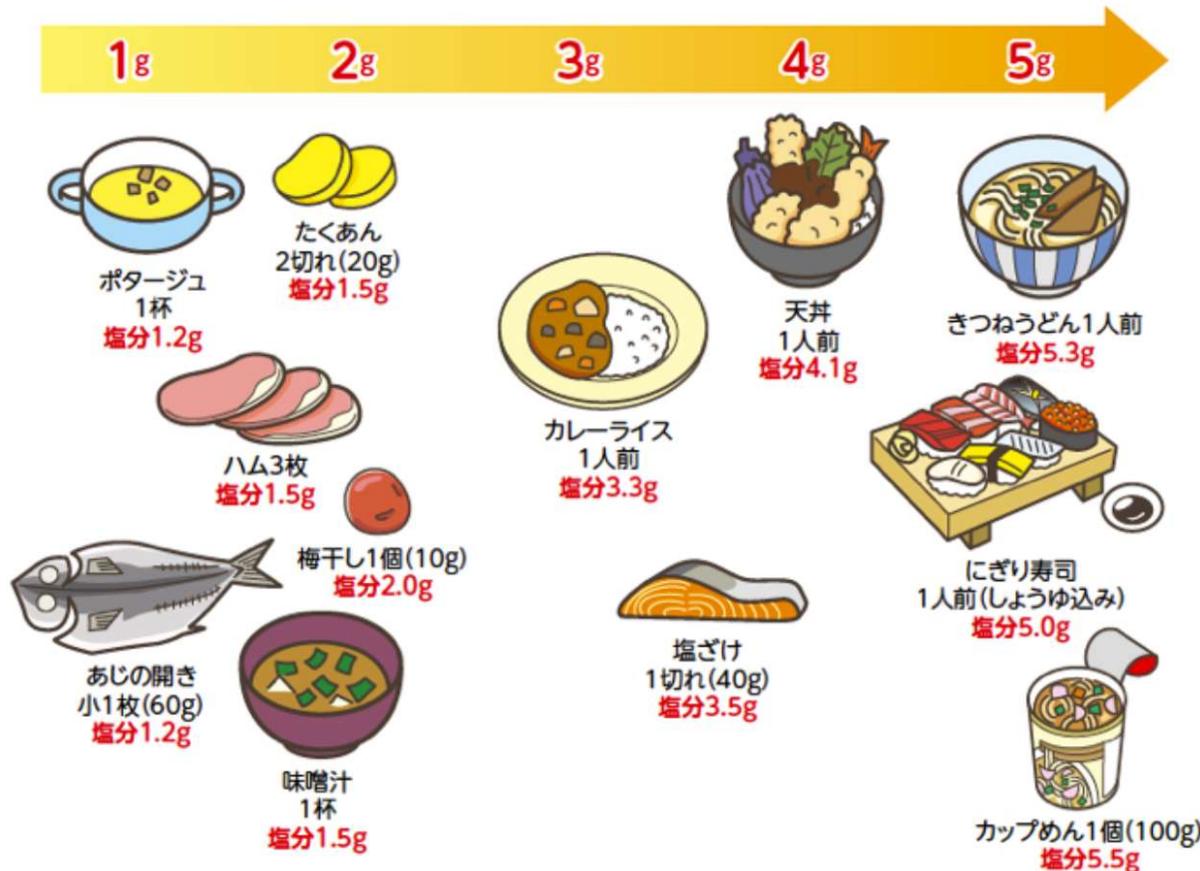


2. 日頃からの予③

塩を控えめにしましょう

摂りすぎは血圧が上がり循環器疾患や胃がんのリスクが高まります。

摂取量の目標 **男性 8g 未満** **女性 7g 未満**



減塩方法



新鮮な食材を用いる
食材の持ち味で薄味の調理



香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する
コショウ・七味・生姜・柑橘類の酸味を組み合わせる



低塩の調味料を使う
酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを
上手に使う



具だくさんの味噌汁とする
同じ味付けでも減塩できる



外食や加工食品を控える
目に見えない食塩が隠れている



つけものは控える
浅づけにして、できれば少量に



むやみに調味料を使わない
味付けを確かめて使う



めん類の汁は残す
全部残せば2~3g減塩できる



2. 日頃からの予防④

飲酒について考えましょう

長年多量に飲酒すると
脳が縮んでしまいます。
物忘れや思考能力の低下等の症状が現れ認知症になる恐れも！

※「寝酒」は寝つきを良くしますが深い睡眠が得られず眠りの質が悪くなります！注意しましょう。



2.日頃からの予防⑤

喫煙について

年間の全死亡者数の約1割に相当する約129,000人が能動喫煙で死亡、約6,800人が受動喫煙で死亡しています。

呼吸器に関する病気以外にも、たばこの害は全身に及びます。本数を減らしたり禁煙外来を受診したり工夫をしましょう。

能動喫煙

がん

口腔、咽頭、喉頭、肺、食道、胃、大腸、膵臓、肝臓、腎臓、尿路、膀胱、子宮頸部、鼻腔、副鼻腔、卵巣のがん、急性骨髄性白血病

循環器疾患

脳卒中、虚血性心疾患等

呼吸器疾患

慢性閉塞性肺疾患等

糖尿病

周産期の異常

早産、低出生体重児、死産、乳児死亡等

受動喫煙

虚血性心疾患、肺がん、乳幼児の喘息、呼吸器感染症、乳幼児突然死症候群(SIDS)等

たばこが原因の主な健康障害



3.健康診断を振り返る

血圧【高血圧】

血圧が高い状態が続くと血管が次第に厚く硬くなりもろくなってしまう(動脈硬化)。そして脳卒中や心疾患などを引き起こしやすくなるのです。これが血圧が高いと注意が必要な理由です。

血圧を下げるためには...

- ・ 塩分を摂りすぎない！
- ・ 野菜や果物、魚を積極的に摂取するようにする！
- ・ 定期的に体を動かす！
- ・ お酒は適度に楽しむ、禁煙を行う
- ・ 急激な温度差に気を付ける

高血圧の診断基準

診察室血圧

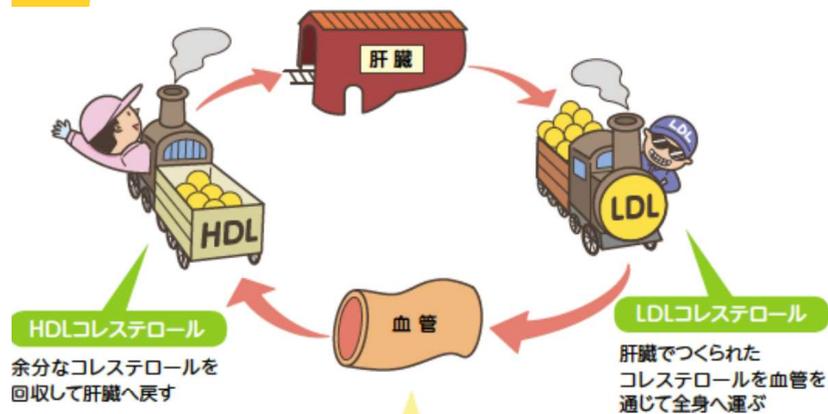
140/90 mmHg以上

3.健康診断を振り返る②

脂質異常【コレステロール等】

コレステロールが高いと**動脈硬化**を起こしやすく、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の原因になります。**LDLコレステロール**が高くなるほど**心筋梗塞**になりやすいです。

コレステロール運搬の仕組み



血管の内部



コレステロールが必要以上に多くなると、血管の中にこぶのようなものがつくられ、動脈硬化の原因になる

LDLコレステロールが高い場合

動物性の脂肪を多く含む食品（バター、ケーキ、お肉、お菓子等）、**コレステロール**を多く含む食品（イカ、エビ、卵等）は摂りすぎない！

HDLコレステロールが低い場合

禁煙や**有酸素運動**でHDLコレステロールを増やすことが出来る！

4. 今日のとまとめ

- ・大切なのは日頃から予防することです！
- ・健康診断を受けたら「受けっぱなし」にはせず健診結果を振り返り自分のからだの状態を把握しましょう！

次回

来月は10月24日(木)

18時半～19時の予定です

テーマ：健康診断について

よろしくお願ひします！

