

## ～生活習慣病について～



### ★生活習慣病とは…★

日常の乱れた生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。この生活習慣病には、様々な病気があり、日本人の3分の2がこの病気で亡くなっています。

### ★生活習慣病の種類★

- ①高脂血症 ②高血圧症 ③動脈硬化 ④糖尿病 ⑤肥満症 ⑥癌
- ⑦脳卒中 ⑧狭心症や心筋梗塞

### ★生活習慣病にかかる原因★

- ①不規則な生活→食事や睡眠の時間が不規則な生活を続けた場合
- ②食生活の欧米化→動物性脂肪を多く摂取することにより肥満になり、糖尿病や癌、高血圧、高脂血症を引き起こすことがあります。
- ③運動不足→肥満の原因となり、血圧や血糖値、コレステロール値、中性脂肪値を上昇させます。
- ④過労・ストレスの蓄積→血圧や血糖値を上昇させるだけではなく、感染症や癌を発症しやすくなります。
- ⑤遺伝・体質→糖尿病・高血圧・癌等が家系にみられる場合、同じような病気にかかりやすくなります。
- ⑥飲酒・喫煙→過度な飲酒は、消化器系の癌や糖尿病、高脂血症等を引き起こし、喫煙は癌の発症や動脈硬化を促進する他、肺気腫を発症させることがあります。
- ⑦体の老化→血管の細胞が老化することにより、動脈硬化が進行します。

### ★生活習慣病の予防とは…★

- ①食事は3回の規則正しい食事で、適正な摂取量を守ること。
- ②全身を動かし大量の酸素をとりこむ有酸素運動を継続すること。
- ③定期的に体重、体脂肪、腹囲等を測定する他、血液検査を1～2か月に1回程度行い体の状態を知ること。

上記にあげた高血圧・高脂血症・糖尿病はサイレントキラーと呼ばれ、自覚症状がないまま動脈硬化を進行させます。そして、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞等、命に関わる重大な病気を引き起こし、その後の日常生活を大きく変えてしまいます。日頃から食事の見直しや無理なく続けられる運動を実践する等、よい生活習慣を持続することを心がけましょう！！