

見直そう！
生活習慣

生活習慣が引き起こす病

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のことを生活習慣病と言います。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病などがありますが、初期には全く自覚症状がなく静かに進行していきます。そのため、何らかの症状が現れて気づいたときには、かなり病気が進行してしまっていることも少なくありません。

また、放っておくと、命に関わる心臓病や脳卒中などを発症し、たとえ命を落とすことにならなくても、後遺症のためにその後の生活の質を著しく低下させることになります。

本町の状況として、メタボ該当者の割合は男女ともに県と比較して低い傾向にあるものの、メタボ予備軍は特に女性で高い傾向にあ



【問合せ】

健康福祉課 健康増進係 電話 0241-62-6180

ります。また、血圧異常者の割合が国や県と比較して高くなっています。

生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することが多いことから、早期に発見するためには定期的に健診を受けることがとても重要です。また、なんらかの異常があった場合には、放置せずに生活習慣を見直し、予防していくことがその後の人生を大きく左右します。

命に関わる生活習慣病

原因

偏った食事
過度の間食
運動不足
喫煙
過度の飲酒
過度のストレス

傷む場所

血管
(動脈硬化)
内臓

起こる病気

高血圧症
脂質異常症
糖尿病
慢性腎臓病
など

自覚症状

重症化する
まで出ない

重症化

狭心症
心筋梗塞
脳梗塞
脳出血
腎不全(透析)
網膜症(失明)



保健師
橘 千絵

身体にいいこと始めよう！
10個の習慣

- ① 野菜を初めに食べる。食後の血糖・脂質上昇を緩やかにして、脂肪のため込みを防ぐ。
- ② 自分にあつた食事量を知り、食べ過ぎない。
- ③ ゆっくりよくかむ、早食い禁止。ゆっくり食べて満腹中枢を刺激し、食べ過ぎを防ぐ。
- ④ 朝は早めに起きて、1日3食規則的に食べる。欠食の多い食生活は、内臓の負担に。
- ⑤ 夕食は眠る2〜3時間前までに済ませ、夜食は食べない。
- ⑥ 間食は控えめに、だから食べない。
- ⑦ 炭水化物のとりすぎに注意。米、パン、麺、芋類、菓子類、アルコール飲料、ジュースの摂り過ぎは動脈硬化の原因に。
- ⑧ 塩分のとりすぎに注意。高血圧の予防のための摂取目標量は1日6g未満。
- ⑨ 揚げ物や脂肪の多い食事を減らす。
- ⑩ 適度な運動を習慣化しよう。筋肉の維持・基礎代謝アップで脂肪のため込みを防ぐ。