

みなさん、こんにちは。2月下旬から全国的にだんだんと暖かくなってきましたが、昼夜の温度差がありますので、風邪などひかないよう体調管理には充分お気をつけ下さい。

過日、「生活習慣病予防」についての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、普段の暮らしの中で食事、運動、睡眠、喫煙、飲酒などの生活習慣について考えてみたことはありますか？今回は、看護師による「生活習慣病予防」の内容についてご案内したいと思います。毎日の生活に取り入れていただき、健康に暮らすための手助けになればと思います。



生活習慣病とは？

食生活・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患群と定義されています。具体的には、高血圧・糖尿病・脂質異常症など、以前「成人病」と呼ばれていた、主に中年期以降に発症するありふれた疾患群です。

「成人病」は、歳を取ったから病気になるというイメージがあり、生活習慣を改善し、発症予防に繋がるようにという思いで名称が変更になりました。

生まれつき生活習慣病になりやすい遺伝子を多く持っている人は、それほど悪い生活習慣をしていなくても発症する可能性があり、逆にその遺伝子をあまり持っていない人でも、悪い生活習慣が重なると発症すると言われていました。

そこで、生活習慣に起因する疾病として、主に、ガン・脳血管性疾患・心臓病などがあげられ、それらは日本の3大死因ともなっています。肥満は、これらの疾患になるリスクを上げるとされるため、集団検診による早期発見、早期治療の体制が整えられています。

生活習慣病対策は？

生活習慣病対策は、まずは**食事の改善**からとされています。食事は、自分の好みが反映されるため、長期間続けてしまう傾向があります。しかし、体に良くない食習慣を続けることで、生活習慣病に繋がってしまう可能性があります。

以下の項目で思い当たる点はありませんか？

- ★ **濃いめ**の味付けが好き
- ★ 野菜をあまり**食べない**
- ★ ファストフードやコンビニの弁当をよく**食べる**
- ★ 朝食抜きが**多い**
- ★ つい**夜食**を食べてしまう
- ★ 早食いで、おなかいっぱい**食べないと気がすまない**

こういう食生活を送っている人は、**生活習慣の見直しが必要**となります。



血圧・血糖値・脂質、この3項目の数値は、生活習慣病と大きく関わりがあります。**腹囲が増えている場合も注意**が必要です。

そのため、健康診断を毎年欠かさず受け、これらの数値を前年と比較し、気になるようであれば医師に相談しましょう。

塩分の摂りすぎは、高血圧に繋がります。血圧が気になる場合は、**減塩**のものを使用したり、ソースも**薄め**のものを使用したり、レモンやお酢など工夫が必要です。また、カリウムには、ナトリウムを排出する働きがあります。カリウムは、新鮮な野菜や果物に多く含まれているので、積極的に摂るようにしましょう。

食後には、血糖値が上がりますが、急激な上昇を防ぐために、野菜から食べるように心がけましょう。

基礎代謝を上げるためには、蛋白質を最初に摂るといいとされていますが、いずれにしても、お米や麺類などの炭水化物より先に、野菜や肉・魚類を食べるのが健康的です。

また、甘いものや、高脂肪の食品の摂りすぎも、糖尿病の原因になりますので食べ過ぎないように注意しましょう。

次に**運動**です。**運動不足は、生活習慣病の発症を手助けしてしまいます。**運動によって、血管を健康な状態に保てば動脈硬化を防ぐことができ、心筋梗塞や、脳卒中などのリスクを減らすことができます。



以下の項目が当てはまる人は……

- ★ 仕事中は**ほとんど歩かない**
- ★ 休日は外出せず**家にいることが多い**
- ★ 汗をかくような**運動はしない**
- ★ 階段を使わず、**必ずエレベーターやエスカレーターを使う** など
注意が必要ですので日頃から運動不足解消を心がけましょう。

生活習慣病を防ぐためには、週に3日以上、1回30分程度の運動をする必要があります。毎日出来るようであれば理想的ですが、無理をせず行うようにしましょう。激しい運動は必要なく、ウォーキングなどの有酸素運動で十分です。

次に**脂質**です。一般的に脂質異常症と言いますが、血中のコレステロールや中性脂肪が増加する状態を高脂血症と言います。動脈硬化の原因となりますが、LDL（悪玉）コレステロールが多いと動脈硬化を起こしやすいため、高脂血症から脂質異常症と名称が変更されました。

血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が増加すると、動脈硬化が起こりやすく特に、家族性高脂血症では、狭心症や心筋梗塞を起こす危険が非常に高いことが知られています。多くの場合は、症状がないため、血液検査で初めて分かることがほとんどです。定期的な受診、採血を行い早期に発見できるように心がけましょう。



**適正体重の維持と
腹囲の適正化**が大事です。

みなさん、右の式にご自身の数値を当てはめてみてください。

いくつになりましたか？

標準体重より多い方は、今お話しした事を参考にこれから実践してみましよう。

標準体重 k g は
$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

胸囲の適正化
男性 85 cm 未満
女性 90 cm 未満

(例) 身長 155 cm の方
 $1.55 \times 1.55 \times 22$ となり
結果 52.8 kg となります。

生活習慣病をくわしく知りたい方は ⇒ インターネットで、

健康寿命をのぼそう！ **検索** または

アドレス <http://www.smartlife.go.jp/disease/>

して下さい。

生活習慣を見直して、健康な体を維持し、
住み慣れた地域で楽しい生活を続けましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「検査を受ける時に気をつけること」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>