



## その生活習慣 続けて大丈夫？

「生活習慣病」  
よく耳にするけど、どういった病気がよく分からない方もいるのでは？本号では生活習慣病とは何か、またその改善策などをご紹介します。

## 生活習慣病ってどんな病気？

生活習慣病とは名前のとおり、健康的とは言えない生活習慣によって引き起こされるさまざまな病気のことです。例えば、日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患、さらに脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、高血圧症、脂質異常症、糖尿病などがありますが、これらの病気は発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないという共通点があります。自覚症状が乏しいために予防や治療というアクションを起こせない、あるいは起こさない人が少なくありません。

そのため気づかないうちに進行し、脳や心臓、血管などにダメージを与えていくことになるのです。逆に言えば、生活習慣次第で予防できる病気とも言えます。

それでは、健康的とは言えない生活習慣とはどのようなものがあるのでしょうか？

以下に代表的な原因となるものを並べてみました。思い当たる項目はありませんか？自身の生活習慣を今一度見直し、病気を予防しましょう！

### 生活習慣病の原因となるもの



## あなたは大丈夫？ 4人に1人が生活習慣病発症リスク大！



生活習慣病を発症する前段階のことをメタボリックシンドロームと呼び、国の報告によると、特定健診受診者の4人に1人がメタボリックシンドロームまたはその予備群に該当します。

では、そもそもメタボリックシンドロームとは何か、その怖さについてお伝えします。

### メタボリックシンドローム(メタボ)とは？

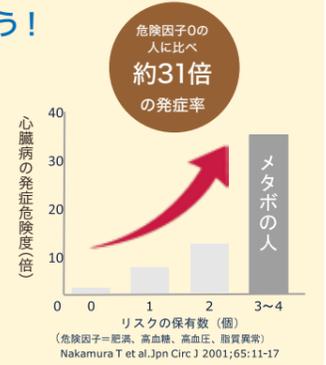
内臓の周りにたまった脂肪(内臓脂肪)の蓄積に加え、高血圧・脂質異常・高血糖のうちいずれか2つ以上の危険因子を併せ持つ状態のことを指します。



※1 最高(収縮期)血圧130mmHg以上、最低(拡張期)血圧85mmHg以上のいずれかまたは両方  
※2 中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれかまたは両方 ※3 空腹時血糖110mg/dl以上

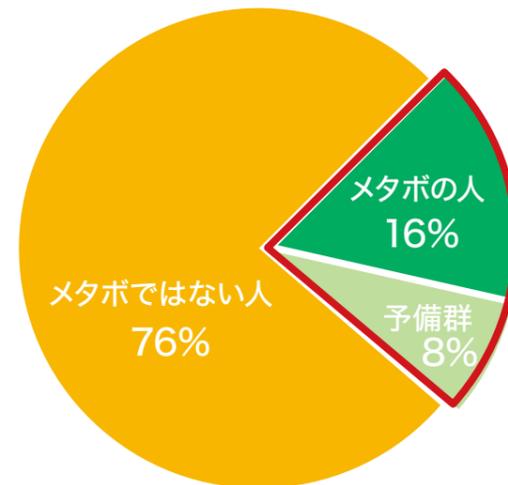
### メタボの怖さを知ろう！

内臓脂肪が高血圧・脂質異常・高血糖を招き、ひとつひとつの異常は軽度でも、重なることにより、急激に動脈硬化が進行してしまうところにメタボの怖さがあります。

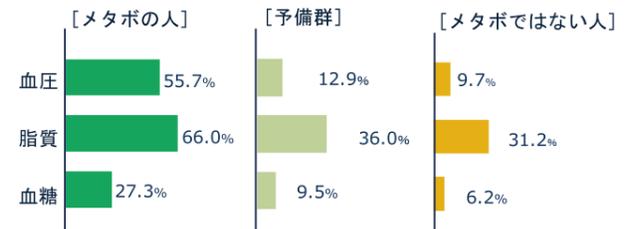


## 総合保健医療センターで人間ドックを受診した方の 生活習慣病発症リスクを調べてみました！

### メタボ判定結果



当センターでも  
約4人に1人がメタボまたは予備群！  
生活習慣病発症のリスクが高い  
ため、注意が必要です。



上記のグラフを見ると、メタボの人に有病者(※)が多いことが分かります。メタボからの脱却！これが重要です。

※各項目の健診結果が「D(要医療)」または内服治療中の方

対象:平成30年度春日井市総合保健医療センター人間ドック受診者9,631人(男性4,841人/女性4,790人)

### 生活習慣を見直し、メタボを改善！

メタボの予防・改善が生活習慣病発症リスクを軽減します。本号をきっかけに、今日から生活改善に取り組みましょう！また、当センターで人間ドックを受診された方は、医師や保健師、管理栄養士による指導を受けることができますので、ぜひご活用ください。



# 運動

身体活動が不足している状態では消費エネルギーが少ないために、肥満になりやすく、生活習慣病のリスクが高くなります。また、筋力の低下、筋肉量の減少、あるいは関節の可動域が減り、ロコモティブシンドローム(※)のリスクも高くなります。



## 身体活動 エネルギーを消費する全ての活動

### 生活活動

日常生活を営む上で必要な労働や家事に伴う活動(買い物、犬の散歩、通勤など)

### 運動

体力の維持・向上を目的として意図を持ち、計画的に行われる活動(ウォーキング、エアロビクス、ジョギングなど)

今日からチャレンジ!

今日からチャレンジ!

### 今より10分多く体を動かそう



運動を増やすことで生活習慣病を予防することが期待できます。1日30~60分の息がはずむ程度の有酸素運動を週3日以上実施することが望ましいとされています。

### 家事などで活動量をアップしよう

(10分間のエネルギー消費量(安静時代謝を除く))



国立健康・栄養研究所(特定保健指導におけるアクティブガイド)より

※骨、関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと

## 飲酒

アルコールは種類を問わず、飲めば飲むほど血圧を上昇させ、血液を固まりにくくするため出血性脳卒中の原因となります。また、過度な飲酒はがんや痛風を引き起こしやすくなります。

今日からチャレンジ!

お酒は嗜好品です。適量にしましょう。

1日の目安量



ビール約 500ml 日本酒 1合

## 睡眠

睡眠不足になるとホルモンバランスが乱れ、食欲が増すため肥満になりやすくなります。また、交感神経を緊張させるため高血圧を引き起こしたり、血糖を下げるホルモン(インスリン)の分泌や効きが悪くなり、糖尿病を招く危険性が高まります。

今日からチャレンジ!

寝る時間と起きる時間を一定にしましょう。また、こまめに動くなど活動性を上げ、入眠をスムーズにさせましょう。

## 喫煙

タバコの煙にはニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質や、発がん性を疑われるものが多く含まれ、さまざまな病気の原因となります。また、加熱式タバコは従来のタバコと比べ、健康に及ぼす悪影響が小さいことを証明する科学的根拠はありません。

今日からチャレンジ!

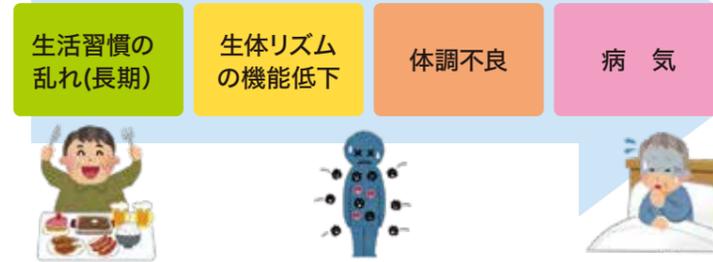
禁煙の効果は速やかに現れます。禁煙外来を利用するなどして、今すぐ禁煙しましょう。

# 今日からチャレンジ!生活改善

思い当たる項目があったけど具体的にどうしたらいいの?という方へ、今日からチャレンジできる生活習慣の改善の方法をご紹介します。ぜひ日々の生活に取り入れてみましょう!

## 規則正しい生活とは?

規則正しい生活は「起床」→「朝食」→「昼食」→「夕食」→「睡眠」という、食事と睡眠に支えられた一定のリズムによって作られます。ここに適切な運動が加わると理想的です。



## 食事

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれています。いろいろな食材を食べることで栄養を過不足なく摂ることができます。一方、偏った食生活を続けていると、栄養不足あるいは過剰になり、さまざまな病気を引き起こす原因となります。

エネルギー・栄養素	不足	過剰
エネルギー	低体重・やせ	肥満・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症
たんぱく質	サルコペニア(※)	
脂質	脳出血	肥満・脂質異常症・脂肪肝
炭水化物(糖質)		肥満・脂質異常症・脂肪肝
ナトリウム(塩分)		高血圧症

参考:一般社団法人 日本生活習慣病予防協会HP  
※筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のこと

今日からチャレンジ!

## 主食+主菜+副菜をそろえた食事を3食食べよう

### 主食

ごはん・パン・めん類  
炭水化物を多く含み、エネルギー源となる

### 副菜

野菜・きのこ・海藻・芋  
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを含み体の調子を整える



### 主菜

肉・魚・卵・大豆  
たんぱく質や脂質を多く含み、体を作るもとなる

### チャレンジプラス!

★プラス果物・牛乳・乳製品でさらにバランスアップ!  
★肉に偏らず、魚も積極的に摂ろう!