



にじニュース

—第61号—

2017. 12 月発行

生活習慣病

●生活習慣病とは

従来用いられていた「成人病」対策が、二次予防（病気の早期発見、早期治療）に重点をおいていたのに加えて、生活習慣の改善を中心とした一次予防（健康増進、発病予防）に重点を置いた対策を推進するために新たに導入された概念です。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生活習慣病で多くの方が亡くなっています。普段の生活習慣を見直し、病気を予防することが大切です。



●生活習慣病の原因

不規則な生活。食生活の乱れ。飲酒や喫煙。虫歯や歯周病。過労やストレスの蓄積。運動不足。体の老化。遺伝や体質などでおこります。

●生活習慣病の種類

糖尿病：インスリンと言うホルモンの欠乏、または作用不足によって、糖質代謝に異常が起こり、慢性的に高血糖が続いている病気です。

高血圧：血圧が高くなった状態を言います。

（収縮期血圧 140 mmHg 以上・拡張期血圧 90 mmHg 以上）

脂質異常症：コレステロールや中性脂肪といった血液中の脂質が過剰になった状態を言います。

心臓病：心臓を養う冠状動脈にコレステロールなどの脂肪がたまり、壁が硬く狭くなり、血液の流れが悪くなって狭心症や、心筋梗塞、心不全など心臓の病気を引き起こします。

脳卒中：脳出血やくも膜下出血のように脳の血管が破裂、出血し、脳梗塞のように脳の血管が詰まった病気を脳卒中と言います。

がん：遺伝が原因となる場合と生活習慣の偏りが原因となる場合があります。

虫歯や歯周病：虫歯は虫歯菌が出す酸で歯に穴があく病気。

歯周病は歯周病菌が歯の周りの組織を壊す病気です。

これらふたつで、歯が無くなる原因の8割弱を占めます。

●生活習慣病の予防のポイント

- ・禁煙は必須です。(受動喫煙も防止)
- ・飲酒については飲み過ぎない事。週に2日は休肝日を設けましょう。
- ・有酸素運動を中心に、定期的に行いましょう。
運動療法以外の時もこまめに歩くなど、座ったままの生活にならないように活動的な生活を送るように気をつけましょう。
- ・定期的に体重を測定しましょう。適正体重を維持するようにしましょう。(BMI<25)

$$\text{BMI} = \text{体重 (Kg)} \div \{ \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \}$$

- ・食事は食べ過ぎないように腹八分目を心がけて、3食を規則正しくゆっくりよく噛んで摂るようにしましょう。
- ・食事の内容は野菜や海藻類、豆や大豆製品を積極的に取り入れましょう。
- ・肉の脂身、乳製品、卵黄を控えて魚を食べましょう。
- ・塩分は控えめにしましょう。(食塩6g/日)
- ・歯の健康に注意しましょう。歯の不調は全身的にも悪影響を及ぼすことがわかってきました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われていています。80歳でも20本以上の歯を保てるようにしましょう。



●早期発見・早期治療

健康診断(内科・歯科)を受けましょう。
生活習慣の見直しによって疾病に至るのを防ぎましょう。
生活習慣病が見つかった時は重症になる前に治療を受けましょう。

