



生活習慣病を考える

数年前までは、「成人病」と呼ばれていましたが、これらの病気の原因が年齢だけでなく日常の生活習慣により発症したり、進行したりすることから「生活習慣病」と総称されるようになりました。今回はその生活習慣病についてお話ししましょう。

生活習慣病とは

- ・高脂血症
- ・高血圧
- ・糖尿病
- ・悪性腫瘍
- ・肝臓病
- ・腎臓病
- ・骨粗しょう症 等

その代表ともいえる病気が、「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」です。これらの病気は、そのまま放置しておくとう血管の不調を引き起こし、生命に関わる重大な病気につながります。

健康的な生活を心がけ、病気の予防をして行きましょう。

生活習慣病の要因



加齢や遺伝的な体質も生活習慣病を引き起こす要因となっていますが、日頃の偏食や過食、不規則な食生活、タバコの吸い過ぎやお酒の飲み過ぎ、運動不足やストレスなども生活習慣病の大きな要因と言われています。

生活習慣病を予防しましょう

クスリに頼るのではなく、日頃の注意が生活習慣病を予防します

食生活

一日三度、決まった時間にバランスの良い食事をとりましょう。偏食・過食をせずに、お魚、お野菜を十分に取るように心がけましょう。

アルコール・喫煙

お酒を飲みすぎないように、注意しましょう。また、タバコの吸い過ぎにも注意しましょう。

運動不足

毎日、簡単に続けられる運動は「歩く」ことです。エレベーターやエスカレータを使わずに、日常の歩く歩数を増やしていきましょう。

肥満

特に糖尿病と高脂血症は肥満の人ほど多く発症しています。食べすぎ、運動不足が肥満の原因ですので肥満自体が生活習慣病と言えます。

ストレス

過度のストレスにより交感神経が刺激され、血圧が驚くほど上がっていることがあります。急激なストレスでなくても、ストレスが慢性的に続くことは、交感神経の高ぶった状態が続くことですから、やはり高血圧の方にとっては脳卒中や心筋梗塞の原因ともなりますので、よいことではありません。ストレスをため込まないような解消方法を身につけることが大切です。

自分のからだの状態を良く知っておくことが大切です。健康診断を定期的に受け、早め早めの生活習慣の改善が最大の予防となります。



特定非営利活動法人HAB研究機構

<http://www.hab.or.jp>

文責：鈴木 聡

(HAB研究機構)

監修：須賀 哲弥

(東京薬科大学)

発行：2004年2月28日