

生活習慣病を予防しましょう

◆生活習慣病とは

食事や運動、喫煙、飲酒、休養の取り方など生活習慣が原因で引き起こされる病気です。かつては「成人病」と呼ばれ、加齢が主な原因として考えられていましたが、生活習慣の改善により予防が可能で、成人ではなくても発症の可能性があることが明らかになっています。

◆生活習慣病に該当する病気

糖尿病

血液中の血糖値が慢性的に高くなる病気です。放置すると腎機能が低下する腎症、失明の恐れのある網膜症、神経障害などが起こります。

脂質異常症

血液中のコレステロールや中性脂肪など脂質の代謝に異常のある状態のことです。動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞など血管病を引き起こす原因となります。

高血圧症

肥満や運動不足などのほかに、塩分の摂りすぎが原因で発症します。高血圧になると血管の負担が大きくなり動脈硬化を進行させます。

慢性腎臓病（CKD）

慢性に経過するすべての腎臓病で、主に糖尿病や高血圧など生活習慣病の悪化により発症し、症状が進行すると人工透析に至る病気です。

脂肪肝

肝臓内に中性脂肪が蓄積した状態で、進行すると肝炎や肝硬変を発症することがあります。

慢性閉塞性肺疾患（COPD）

たばこの煙などの有害物質を習慣的に吸い込むことにより、肺に持続的な炎症が生じる病気です。

肺がん

肺がんが発生する最大の原因は喫煙で、気管支や肺胞細胞が、がん化します。

大腸がん

日本人のがんの中で最も多いがんです。食生活や喫煙、飲酒などが原因で大腸の細胞が、がん化します。

歯周病

細菌の感染によって、歯ぐきに炎症が起こる病気です。不規則な食事や喫煙、ストレス、糖尿病などは歯周病を悪化させます。そのほかにも動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、骨粗しょう症、睡眠障害なども生活習慣病という側面がある病気です。

◆生活習慣病にならないためのチェックリスト

生活習慣病を予防するためには、現在の生活を見直すことから始めましょう。ご自身の生活習慣に当てはまるものにチェックをしましょう。チェックが多いほど、生活習慣病のリスクが高まります。

【生活習慣】

- 40歳以上である
- 20代の頃と比べて体重が10kg以上増えた
- お酒をよく飲む
- たばこを吸う
- 運動をあまりしない
- ストレスがたまっている

【食生活】

- 炭水化物をよく食べる
- 脂っこい料理をよく食べる
- 濃い味付けの料理をよく食べる
- 甘い飲み物をよく飲む
- 間食が多い
- 深夜の飲食が多い
- 野菜をあまり食べない

【運動習慣】

- 移動は車が多い
- 運動習慣がない

- 1日の歩数は7千歩未満が多い

◆生活習慣病予防のための9つの対策

- ① 喫煙をしない

- ② 定期的に運動をする
 - ③ 飲酒は適量を守るか、しない
 - ④ 1日7～8時間の睡眠をとる
 - ⑤ 適正体重を維持する
 - ⑥ 朝食を食べる
 - ⑦ 間食をしない
 - ⑧ 毎食後には歯を磨く
 - ⑨ 自分に合った方法でストレスを解消する
- 健康な体であり続けるには、生活習慣を見直すことが必要です。何気に過ごしている生活が、あなたの健康を脅かす要因になっているかもしれません。生活習慣病は複数ありますが、原因は同じである場合が多いため、ひとつの生活習慣を改善すると、多くの生活習慣病を予防できます。
- 生活習慣病対策は、まず自分の状態を知ることが大切です。今年度の特定健康診査がお済みでない方は、医療機関などで個別健診を受診することができます。年に1回の健康診断で、生活習慣病を早期発見し、予防しましょう。
- お問い合わせ
- 本庁 健康福祉課 保健衛生係
 4312836
 佐賀支所 地域住民課 保健センター
 5517373