

健康かわら版 NO.95

R5年度
2月22日発行

～保健師だより～

北海道教育庁教職員局福利課

2月は全国生活習慣病予防月間です！

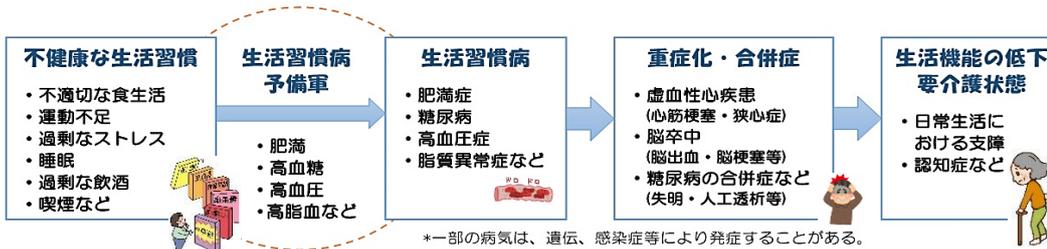
～生活習慣病を予防しましょう～



食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、発症に深く関わっている疾患群を「生活習慣病」と言い、その名のとおり、生活習慣が病気の発症や進行に大きく影響しています。また、その多くは自覚症状がなく進行し、気づいたときには悪化し、より深刻な病気に進展する可能性やQOL(生活の質)の低下につながります。



☆生活習慣病の進行モデル



*「不健康な生活習慣」の継続により、「生活習慣病予備軍」へ移行し、そのままの状態が継続されると、「生活習慣病」を発症し、悪化することで、「重症化・合併症」を引き起こし、「生活機能の低下・要介護状態」へと進行していきます。

○どの段階でも、生活習慣を改善することで進行を抑えることができます。
○特に予備軍の段階での改善が、生涯にわたってのQOL(生活の質)を維持するうえで重要です。

☆生活習慣病改善のポイント

＜食生活＞

- ① バランスの良い食事を心がける
- ② 欠食しないこと
- ③ 減塩する
- ④ 食物繊維を積極的に摂る
- ⑤ 果糖を含む清涼飲料水や菓子に注意する



＜飲酒＞

- ① 自分の体質に合った適量にする
- ② 食べながら飲む
- ③ 週2日は休肝日を作る
- ④ スポーツ前・中・直後の飲酒は避ける
- ⑤ 飲酒中・飲酒直後の入浴やサウナは血圧を上昇させる恐れがあるので避ける



＜運動＞

有酸素運動・筋トレ・ストレッチ等を上手く組み合わせるのが効果的です。また、日常生活の活動量アップも良いです。

＜運動の効果＞

- ① インスリンの働きが良くなる
- ② 血行が良くなる
- ③ エネルギー源として消費される
- ④ 心臓や肺の働きが高まる
- ⑤ 筋肉や骨が強くなる
- ⑥ 気分転換になる
- ⑦ 善玉コレステロールが増える



＜禁煙＞

喫煙は、多くのがんや循環器疾患、COPD(慢性閉塞性肺疾患)、糖尿病、歯周病等の原因となり、予防できる最大の死亡原因と言われています。禁煙の効果は、禁煙開始から速やかに現れ、禁煙期間が長くなるほどリスクが低下します。加熱式タバコは発がん性物質をはじめ多くの有害物質が含まれています。また、加熱式タバコを吸う人の呼気(エアロゾル)にもホルムアルデヒドやアセトアルデヒド、アセトン等の有害物質が含まれ、周囲の空気を汚染し受動喫煙となります。

＜休養＞

質の高い眠りは、心身の休養や気分転換のために重要です。不眠や日中に耐えがたい眠気を感じる場合は、十分な睡眠が取れていない可能性もあるので専門医に相談しましょう。

＜良い睡眠のための工夫＞

- ① 快適な睡眠のための環境を整える
- ② 寝る前は、テレビやパソコンを消して、部屋の照度を落とす
- ③ 夕食後のコーヒーや喫煙は避ける



☆「成人病」から「生活習慣病」へ☆

生活習慣病は、かつては成人病と呼ばれていました。成人病という概念は、「脳卒中、がん、心臓病などの死亡率が40歳前後の働き盛りから高くなる」として、昭和30年代から使われていたかみゆりに着目した名称で、主な対策は、早期発見・早期治療が中心でした。しかし、成人病の発症・進行には日常生活習慣が深く関与していることがわかり、生活習慣の改善で発症を予防するという積極的な考え方から、厚生労働省は、平成8年に公衆衛生審議会・成人病難病対策部会の審議結果を受けて、「成人病」から「生活習慣病」に名称変更し、今日に至っています。

参考：厚生労働省HP、日本生活習慣病予防協会HP

健康支援係

電話：011-231-4111(内線：35-380)