



生活習慣病ってなあに？！

- 生活習慣病とは、食生活や運動習慣、喫煙、飲酒などの生活習慣によって起こる病気のことです。
- かつては、「成人病」と呼ばれていました。
- 生活習慣病は、生活習慣を変えることにより、病気を予防したり改善することができます。
- 生活習慣病について正しい知識を持ち、病気を防ぐためにも生活習慣を見直してみましょう。



◆三大生活習慣病◆

がん・心臓病・脳卒中の3つを指し、日本人の死因の60%占めています。

生活習慣病の中でも、命にかかわってくる三大生活習慣病は、特に注意が必要です。

◆「死の四重奏」と呼ばれる生活習慣病◆

死の四重奏とは、**肥満・糖尿病・高脂血症・高血圧**という4つの生活習慣病を指しています。

この4つの病気は、軽症だとしてもそれぞれの病気が合併しやすく、合併することで動脈硬化の発症リスクを高め、死に直結するような重大な病気を引き起こします。それを**メタボリック症候群**と呼んでいます。

生活習慣病の原因

□ 遺伝

生活習慣病の一部は遺伝的な要素も含んでおり、直系に糖尿病や高血圧、ガンなどの疾患を抱えた方がいる場合、同様の生活習慣病にかかりやすいと言われています。

□ 不規則な生活

睡眠不足は疲労の蓄積を招く他、朝食抜きや夜遅くの食事は肥満の大きな原因となり、生活習慣病になるリスクを高めます。

□ ストレス

過剰なストレスは血圧や血糖値の上昇を招く恐れがあり、高血圧や糖尿病になるリスクも高くなります。

□ 飲酒・喫煙

タバコは他の生活習慣病に比べて死亡のリスクが高く、諸外国でも禁煙運動がすすめられています。

お酒はたしなむ程度であれば血行改善やストレス解消に有効ですが、過剰摂取は糖尿病、脂質異常症、高血圧、消化器系のガンなどの原因となる可能性があります。

□ 食生活の乱れ

高カロリーの食事は肥満の脂質異常症の原因となり、動脈硬化をおこして脳卒中や心臓病を発症する恐れがあります。

□ 運動不足

運動不足になると、肥満や高コレステロールの原因となり、糖尿病や動脈硬化を引き起こしやすくなります。