

2020年9月

生活習慣病予防



みなさんは「**健康寿命**」という言葉を知っていますか？

健康寿命とは、WHO（世界保健機関）によって提唱された新しい健康指標、「**日常生活に制限ない期間の平均**」となり健康で過ごせる期間のことを意味します。

健康寿命を妨げる大きな要因は、**生活習慣病**です。

高血圧・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症など発症の原因に生活習慣が深くかかわっている疾患をまとめてこのようにいいます。

生活習慣病を予防する7つの健康習慣というものをあげてみました。

自分がどの程度実践できているか確認してみましょう。

生活習慣病を予防する7つの健康習慣

① 喫煙をしない



喫煙をすることで血管が収縮し血液の流れを悪くします。

また、長期間の喫煙で肺や気管支をいためてしまい肺疾患にかかりやすくなります。



② 定期的に運動をする

定期的な運動は生活習慣病予防に効果的です。

筋力を維持・向上することで代謝機能が活性化し、脂肪燃焼・血流改善などの効果が得られます。

ストレスを発散し病気に立ち向かう気力を充実させる効果もあります。



③ 過度の飲酒をしない

過度の飲酒は肝臓にダメージを与えます。

アルコールを分解するために肝臓が働き、肝臓の解毒作用やタンパク合成など重要な機能がおろそかになります。

④ 1日6時間以上の睡眠をとる

睡眠不足が続くと交感神経系の緊張や血糖値が上昇します。

6時間以上の睡眠をとることで生活習慣病の発症リスクを大幅に軽減することが知られています。



⑤ 適正体重を維持する

肥満と生活習慣病の関連はよく知られていますが、高齢者では ▶ 痩せすぎによる低栄養状態が生活習慣病だけでなく様々な病気のリスクも高くします。

自分の適正体重を計算してみましょう。



$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{(\text{身長 (m)}) \times \text{身長 (m)}}$$

※BMI 値 22 が適正体重、18 以下が痩せすぎ、25 以上が肥満となります。

⑥ 朝食を食べる

朝ご飯を食べずに 1 日の食事の回数が 2 回になってしまうと、エネルギーをためやすい（太りやすい）体質になってしまいます。



⑦ 間食をなるべく減らす

間食によりエネルギーを摂りすぎたり、必要な食事をスキップしてしまうなど、間食による栄養の偏りは生活習慣病の危険因子の 1 つとなるので極力減らしましょう。



皆さんはどの程度実践できていたでしょうか。

生活習慣病は**生活の仕方を見直し、改善すれば発病を防ぐことが出来る病気**です。

出来ていない項目がある人は今日から実践していきましょう！



参考文献：e-ヘルスネット、横浜スポーツ情報サイト

オーロラ薬局
TEL 019-635-1233
FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店
TEL 0195-61-3883
FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>