

びいあらいぶ Be Alive!

2015年7月1回号

発行元：パルシステム共済生活協同組合連合会
共済事業部『びいあらいぶ』編集委員会

パルシステムの保障

<http://www.palsystem-kyosai.coop/>

パルシステムの保障

検索

知って、防ぐ。

増えています、生活習慣病

食事や運動、喫煙、飲酒などの生活習慣が原因で起こるさまざまな疾病を、まとめて「生活習慣病」と呼びます。以前は「成人病」と呼ばれており、日常習慣の積み重ねが原因となるため、具体的な症状が現れるのは40歳代以降の人が多いのが特徴です。しかし、毎日の過ごし方に気をつければ、ある程度予防できます。「生活習慣病」について正しく知って、未来のリスクを少しでも防ぎませんか。

生活習慣病の予防は肥満防止から。

生活習慣が原因となる疾病は多岐にわたりますが、糖尿病、脂質異常症、高血圧などがその代表です。こういった疾病の一番の原因は「肥満」。なかでも、内臓脂肪型の肥満「メタボリックシンドローム」が要注意とされています。そこで、まずは肥満につながる生活習慣を改めるようにしましょう。

肥満防止の基本は食事・運動・休養の改善。

肥満を防ぐためにとくに気をつけたい生活習慣は、「食生活」「運動」「休養」です。塩分の多いものや油ものばかりにならないよう、栄養バランスのとれた食事を心がけ、体の負担にならない程度の運動を定期的に行うようにしましょう。十分な睡眠をとり、休日は趣味などでリフレッシュして、心身ともに健康な状態を保ちたいですね。

〈参照〉
厚生労働省 ホームページ <http://www.mhlw.go.jp/>
一般社団法人日本生活習慣病予防協会 ホームページ
<http://seikatsusyukanbyo.com/>



日本人の三大死因「がん」「心疾患」「脳血管疾患」につながる 肥満、高血圧は生活習慣で予防しましょう。

おもな生活習慣病

高血圧

自覚症状がほとんどない「高血圧」。放置すると、動脈硬化になったり、のちに心臓病や脳卒中などの発作を起こす恐れもあるため、定期的に血圧を測るようにしましょう。
最近では家庭用の血圧測定器も種類が増えてきているので、これを取り入れて血圧測定を毎日の習慣にするのもおすすめです。



喫煙、飲酒について

たばこに含まれるニコチンは血圧を上げる作用があるため、喫煙は心臓に負担がかかります。また、たばこを吸うと血中のコレステロールが酸化したり、善玉コレステロールの濃度が低くなることも実証されています。いずれも動脈硬化を進める要因なので、禁煙をおすすめします。
また、過度の飲酒も肝機能を悪化させたり、中性脂肪を増加させ動脈硬化を助長します。週に何日かは休肝日を設け、適量をたしなむように心がけましょう。

糖尿病

糖尿病もはじめのうちは自覚症状がないため、健康診断などで血糖値の数値が高くてもそのまま治療を受けない人が多いのが現状です。しかし、糖尿病も放置しておく、脳梗塞や心筋梗塞などさまざまな合併症を起こす危険があります。
糖尿病のいちばんの予防法は「太らない」こと。適切な食事と運動を心がけましょう。

脂質異常症

「脂質異常症」というのは、血液中のコレステロールや中性脂肪が多過ぎる病気のことで、この病気は、高血圧と並んで動脈硬化の大きな危険因子の一つです。自覚症状がまったく無いため、1年に1回は健康診断（血液検査）を受けるようにしましょう。
過食、高脂肪食などが主な原因なので、毎日の食事の栄養バランスが大切です。



日本人の死因の上位を占める「がん」「心疾患(心臓病)」「脳血管疾患(脳卒中など)」になる原因は、高血圧や糖尿病といった生活習慣病といわれています。
重篤な病気にならないためにも、まずは生活習慣病の予防が肝心です。

生活習慣病のリスクをチェック！

下記の項目の内、あてはまるものに「✓」をいれてください。

生活

- ☐ 40歳以上である
- ☐ 20歳時より、体重が10kg以上増えている
- ☐ お腹まわりがぼっこり出ている
- ☐ 大食漢である
- ☐ タバコを吸う
- ☐ お酒をよく飲む
- ☐ カラダを動かすのが嫌い
- ☐ 夜更かしが多く、睡眠不足である
- ☐ 多忙で休養が取れない
- ☐ ストレスがたまっている

食事

- ☐ ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- ☐ 脂っこいものが好き
- ☐ ほぼ毎日間食をしている
- ☐ 深夜の時間帯によく飲食をする
- ☐ 朝食は食べたり、食べなかったり
- ☐ 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- ☐ 濃い味付けが好みである
- ☐ 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- ☐ 甘い清涼飲料水をよく飲む
- ☐ 野菜や海藻類の摂取量が少ない

運動

- ☐ 運動不足だと実感している
- ☐ 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- ☐ 移動には車をよく使う
- ☐ つい階段での移動を避けてしまう
- ☐ 継続して行っているスポーツはない

判定！

要注意！「生活」の項で、5個以上

40歳を超えると、生活習慣病リスクは高まります。これに、タバコやお酒、ストレスで、さらに生活習慣病を誘因。お腹まわりがメタボ(腹囲が男性：85cm以上、女性：90cm以上)になっている人は、生活習慣全般の見直しが必要です。

要注意！「食事」の項で、5個以上

外食やファストフードが多く、寝る前まで食べているような方は、血糖値や中性脂肪が上昇します。さらに、魚より肉、野菜など食物繊維の摂り方が少ないなどの食生活は動脈硬化を促進します。食事は規則正しく、腹八分目でバランスよく食べましょう。

要注意！「運動」の項で、5個以上

日頃から、通勤以外は歩かないという方は週3回以上、30分以上は歩くよう意識して生活してみてください。体を動かすことは心身の諸機能を高め、ストレス解消にもつながります。

出典／一般社団法人日本生活習慣病予防協会 ホームページ

リスクチェックの結果はいかがでしたか？



該当する項目の多かった方は、生活習慣全般を見直し健康的な生活を心がけるとともに、万一の場合の備えとして保障商品の検討・見直しもしてませんか。