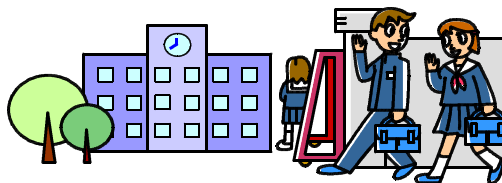


# 生活習慣改善シリーズ③

## 生活習慣と健康



### ■生活習慣は、健康と密接な関係があります

我が国における死亡原因は、がん（悪性新生物）、心疾患、脳血管疾患で50%近くを占めています。これらの病気は、いずれも食事、運動、休養（睡眠を含む）、喫煙や飲酒などの生活習慣と深い関係があるため、「生活習慣病」と呼ばれています。

生活習慣病は、死亡原因にもなりますが、生活の質（QOL）を低下させ、生き生きと活動的な生活を送ることの妨げにもなります。

生活習慣	関連疾患等
食習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高尿酸血症、循環器病、大腸がん、歯周病など
運動習慣	2型糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧症など
喫煙	肺がん、循環器病、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など
飲酒	肝障害など

注) 生活習慣にかかわらず体中のインスリンの量が絶対的に足りなくなると起こる1型糖尿病という病気があります。



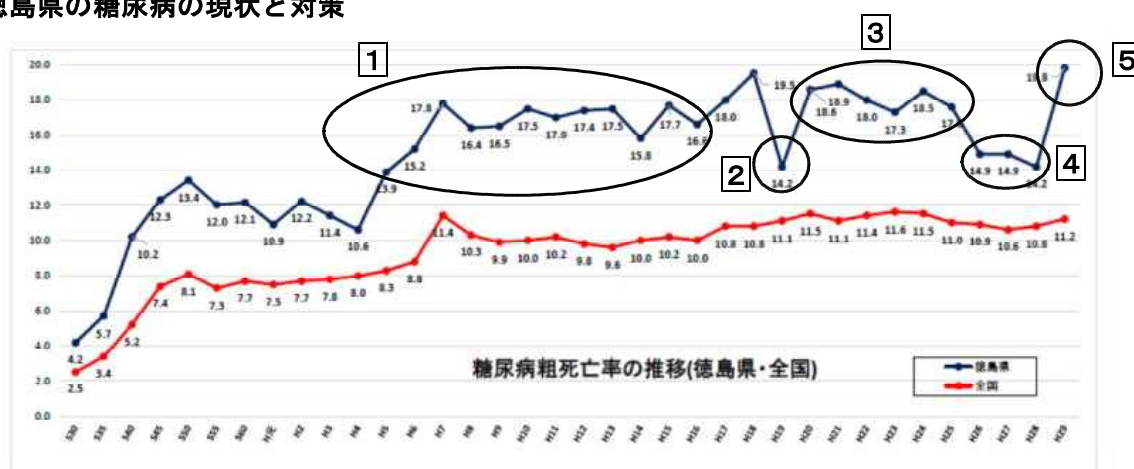
(厚生労働省)

### ■増えている2型糖尿病

\*文部科学省 健康な生活を送るために 高校生用より引用

過食や運動不足、肥満などは、2型糖尿病発病の要因になります。日本の糖尿病有病者数は、平成28年国民健康・栄養調査によれば、「糖尿病が強く疑われる人」は約1,000万人、「糖尿病の可能性が否定できない人」が約1,000万人、両者を合わせて約2,000万人です。糖尿病は、悪化すると腎臓障害、神経障害や失明に至るなど、生活の質に多大な影響を及ぼします。さらに、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2～3倍増加させるといわれています。

### ■徳島県の糖尿病の現状と対策



- ① 平成5～16年…12年連続「糖尿病死亡率全国ワースト1位」
- ② 平成19年…糖尿病死亡率は全国ワースト7位と改善傾向
- ③ 平成20～25年…再び連続「全国ワースト1位」
- ④ 平成26年以降…ワースト1位を脱却！
- ⑤ 平成29年…再び「全国ワースト1位」

糖尿病対策は、行政・関係機関・関係団体等で連携を図りながら、県民一人ひとりが取り組む必要があります。今まで以上に、取り組みを強化し、皆がが一体となって、徳島県の糖尿病克服対策を進めていきましょう。



←徳島でおなじみの食べ物

○甘い金時豆が入った甘酢のお寿司

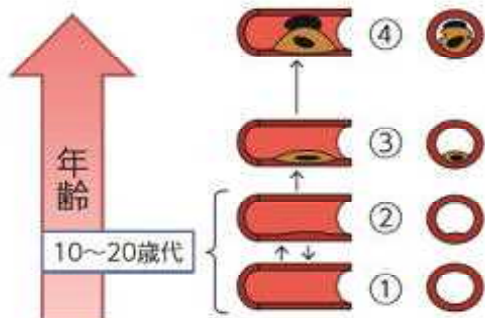
○金時豆パン

**美味しいけど甘いですね！**



### ■今から生活習慣について考えることが大切な理由

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。したがって、10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えにくいかもしれませんが。適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気を付けていることで予防に役立ちます。健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るととともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。



出典：Berenson GS et al. Cardiovascular risk factors in children—the early natural history of atherosclerosis and essential hypertension, Berenson GS, ed. New York: Oxford University Press, 1980.

左図は、血管に脂肪が沈着して血液の流れが悪くなる様子を示しています。

10～20歳代の間は、多くの人が①のような脂肪沈着などない、きれいな血管です。また、②のように少し脂肪が沈着しても①に戻ることができます。

しかし、年齢を重ねると②から①に戻るより、③のように脂肪の塊が大きくなるようになり、不適切な生活習慣を続けると④のように血液の流れが悪くなってしまいます。

\* 文部科学省 健康な生活を送るために 高校生用より引用

### ■今からできること、生涯を通して続けること、しないこと

肥満症、高血圧、また2型糖尿病などの生活習慣病は、環境や生まれつきの遺伝的な要素も関係していますが、食習慣、運動習慣、睡眠、ストレス、休養のとり方などの生活習慣が大きくかかわっています。

生活習慣について、30年以上前に米国のプレスロー教授が行った研究結果から、「プレスローの7つの健康習慣」として広く世界に知られているものがあります。

#### プレスローの7つの健康習慣

- 1 喫煙をしない
- 2 定期的に運動をする
- 3 飲酒は適量守るか、しない
- 4 1日7～8時間の睡眠を！
- 5 適正体重を維持する
- 6 朝食を食べる
- 7 間食をしない



生活習慣病を予防するために高校生期から自分の生活習慣について見直し、考えておくことが大切です。

#### 「プレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

##### メリット1 45歳の人々の平均余命の差

6～7つを実施した場合と実施が3つ以下の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

##### メリット2 生活習慣病による死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。

\* 文部科学省 健康な生活を送るために 高校生用より引用

