

# にいかっふ健康通信 第14号

みなさん、こんにちは。冬が来てますます寒くなり、あたたかい食事がおいしい季節になりましたね♪冬はクリスマスやお正月などの行事もあり、つい食べ過ぎてしまったり、寒くて家の中で過ごす時間が増えたりしますよね。実際に冬の方が太る・・・という方も多いのではないのでしょうか。

今月のテーマは「生活習慣病予防&重症化予防」ということで、毎日の生活習慣がどのようにして生活習慣病へとつながっていくのか、予防するために取り組めることは何かについてお伝えします。

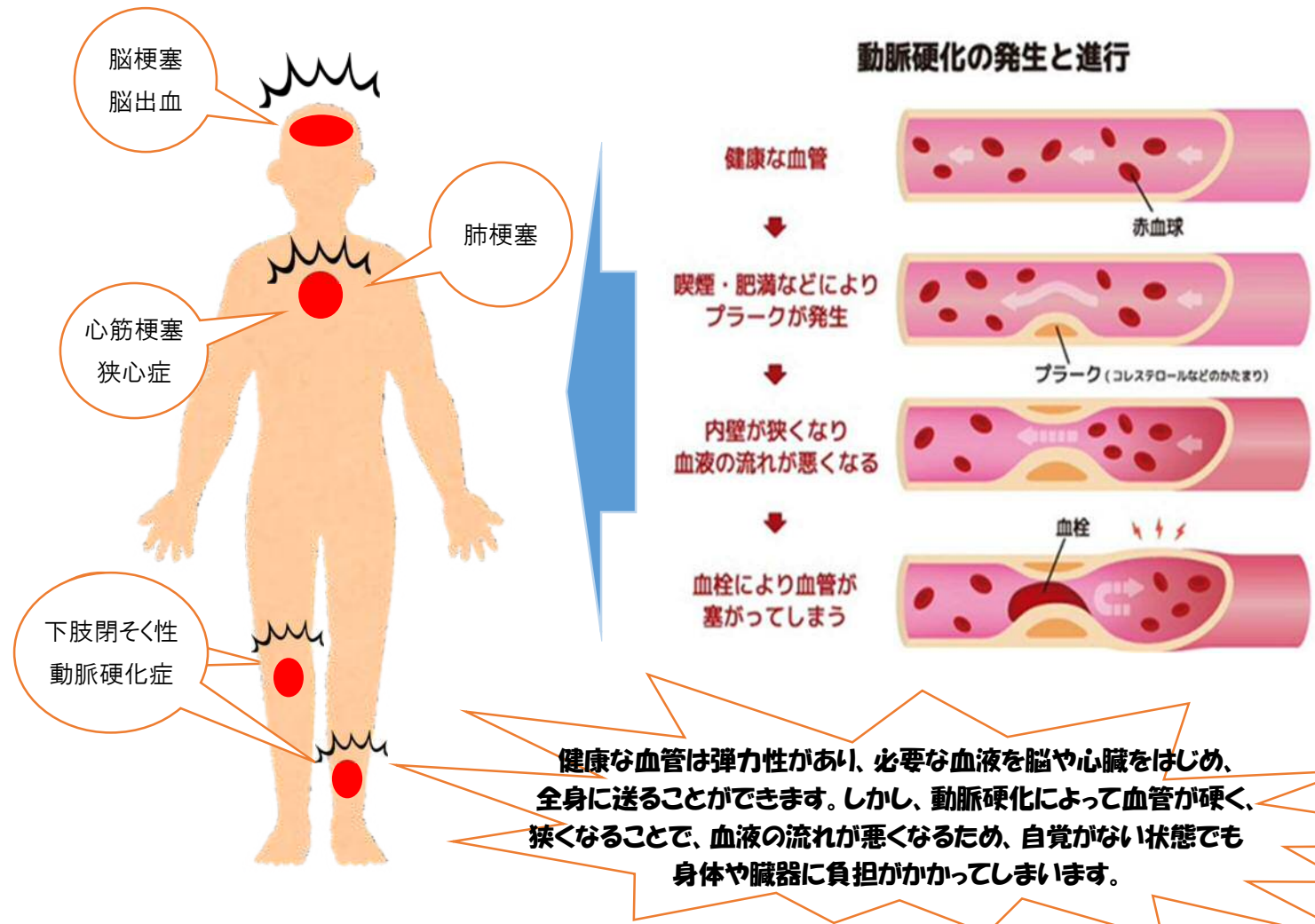
## 生活習慣病と動脈硬化

記事担当: 保健師 京谷



生活習慣病は初期では自覚症状がほとんどなく、症状が感じられたときにはかなり病気が進行しているため、サイレントキラーとも呼ばれ、気づかないうちに動脈硬化を進行させます。

下の図のように動脈硬化が進むと、狭心症・心筋梗塞、脳卒中や、足の動脈に起こる閉そく性動脈硬化症など、命にかかわる病気を突然発症することがあります。



動脈硬化は、生活習慣を改善することで予防ができます。  
裏面のチェックリストを参考に、生活習慣病リスクを確認してみましょう！

## 【生活習慣病が進んでいくイメージ】

生活習慣病のリスクを高めてしまう生活習慣の例をご紹介します。ぜひ、自分の生活習慣をチェックしてみてくださいね♪

### <注意が必要な生活習慣の例>

#### ◎生活 5個以上当てはまる方は要注意！

- お腹回りがぽっこり出ている
- よく食べ過ぎる
- タバコを吸う
- お酒の飲み過ぎ
- 夜更かしが多く、睡眠不足
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- からだを動かすのが嫌い
- 40歳以上である
- 多忙で休めない
- ストレスがたまっている



#### ◎食事 5個以上当てはまる方は要注意！

- 深夜の時間帯によく飲食する
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い・ドカ食い・ながら食いが多し
- 濃い味付けが好み
- ご飯やパンなど炭水化物ばかり食べる
- 脂っこいものが好き  ほぼ毎日間食している
- 野菜や海藻類は食べる量が少ない
- 外食、レトルト食品をよく利用する
- あまい清涼飲料水（ジュースなど）をよく飲む



#### ◎運動 3個以上当てはまる方は要注意！

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7000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

このような生活習慣が、  
数ヶ月、5年、10年と積み重なり、  
さらに**動脈硬化**が進むと・・・

### <生活習慣病の発症>

高血圧、糖尿病、痛風、歯周病、脂質異常症、肝臓・腎臓の機能障害など！  
様々な臓器にダメージが・・・！既に異常値が出ている方は要注意です！

### <生活習慣病の重症化>

心筋梗塞、脳卒中、人工透析、足の切断、失明、認知症、半身麻痺、寝たきり、死亡

## 予防のためにできること！ ～肥満の予防&解消が効果的～

### ①良く噛んで食べる！

→1口30回噛むと良いです。まずは10回以上噛んで味わって食べてみましょう♪  
満腹感が得られ、食べ過ぎ防止になり、代謝がアップして痩せやすい体にもなります。

### ②今の生活より、+10分多くからだを動かす！

→10分間、立って家事をする、家の中を足踏み、ストレッチをする、姿勢を正す・・・など。  
10分動くと、およそ1000歩！！  
簡単で楽しくできるものを選ぶのが長続きするコツです♪

**毎日+10分体を動かすことを、1年間継続すると・・・**

**なんと！！ 1.5~2.0kgの減量効果が期待できます！**

健康のために良いことは知っているけれどなかなか実行できない・・・私もその一人です。  
今回は、私でもこれならできそうかなと思えた具体策をご紹介します。忙しい年末、ぜひ  
試してみてくださいね。**健診をまだ受けていない方はぜひ受診を！！**

問い合わせ先：新冠町役場 保健福祉課 健康推進係 TEL：47 - 2113

記事担当：保健師 古満

