

生活習慣病とは

「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に關与する疾患群」

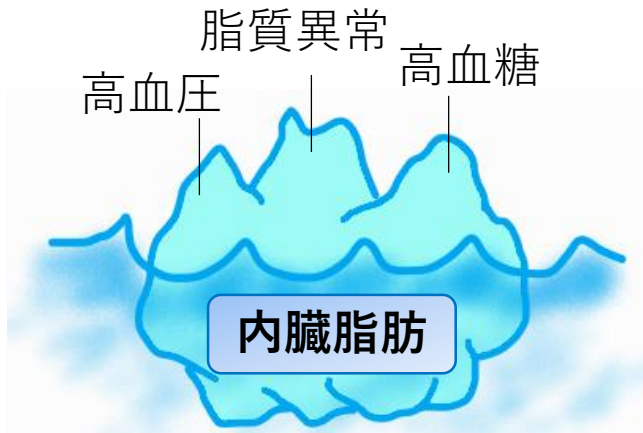
生活習慣病 = 遺伝因子 + 生活習慣因子 + 環境因子

〈代表的な生活習慣病〉

2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、
大腸がん、扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、
アルコール性肝障害、非アルコール性脂肪肝、歯周病

メタボリックシンドローム

「内臓脂肪の蓄積に加え、糖や脂質の代謝などに異常をきたした状態」



ウェスト
男性85cm +
女性90cm
2つ以上該当
⇒メタボリックシンドローム

- ・高血圧
- ・高血糖
- ・脂質異常

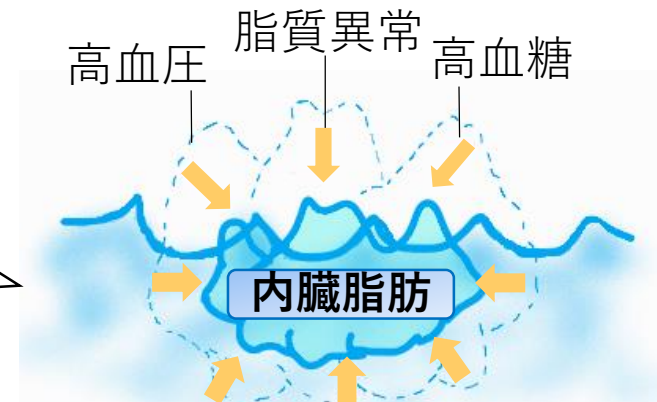
1つの疾患だけ治療しても、他の疾患は改善されない

薬で1つの疾患を治療する

生活習慣を改善して内臓脂肪を減らす



内臓脂肪を減らすと、すべての疾患が改善！



健康的な生活習慣のポイント

禁煙、運動、節酒、適正時間の睡眠、適正体重、
バランスのとれた食事を心がける

食事：1日3回の同じタイミングで食事しよう！

油の多い食べ物や肉を控えて、魚や野菜を多く摂ろう！

運動：筋トレや、ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動を！

エレベーターの代わりに階段を使うなど、移動時間を有効活用！

お酒：適量を守り、十分な水と一緒に飲む！週2回の休肝日を作ろう！



65歳以上で介護が必要となる主な原因は、高血圧や2型糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病です！