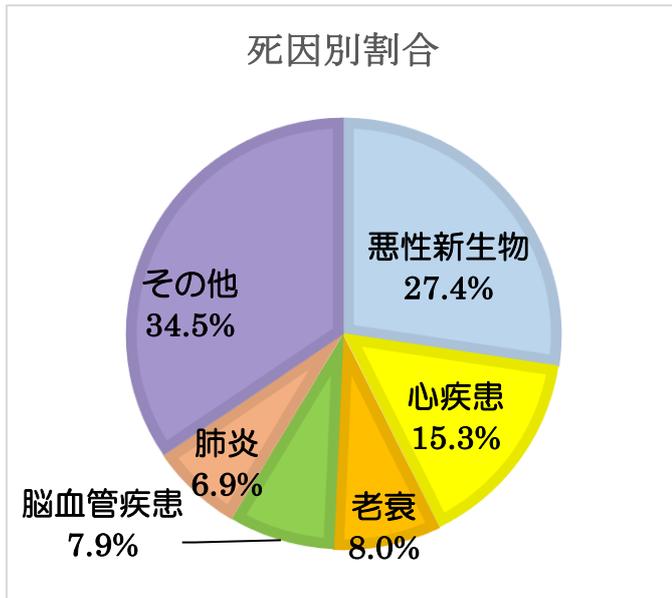


# 《生活習慣病にならない》ための生活のすすめ

## ▶「生活習慣病」とは？



参考：平成 30 年人口動態統計

平成 30 年の死因別割合では、悪性新生物（がん）や心疾患、脳血管疾患の生活習慣病が5割を超えています。これらの病気は、不適切な食生活、運動不足、喫煙・飲酒、ストレスなどの不健康な生活習慣が原因になっています。

つまり、生活習慣病とは、不健康な生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。自覚症状がないまま進行し、命に関わるような重篤な病気を発症します。特に、「メタボリックシンドローム」と呼ばれる内臓脂肪症候群は、生活習慣病を引き起こしやすい状態です。

## 【メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ってなに？】

メタボリックシンドロームとは、別名「内臓脂肪症候群」といい、内臓脂肪が多いタイプ、つまり、おなかぽっこり出たタイプの肥満の人が、「高血圧」「高血糖」「脂質異常症」などの危険因子を併せ持っている「状態」のことです。

これらの危険因子を併せ持っている、心臓病や脳卒中などの命に関わる病気のもとになる動脈硬化を進行させてしまいます。

### メタボリックシンドロームの診断基準

#### ①必須項目

(内臓脂肪蓄積)

##### 腹囲

- ・男性 85cm以上
- ・女性 90cm以上



#### ②選択項目

①に加えさらに次のうち2項目以上あてはまる

##### 脂質異常症項目

- ・中性脂肪 150mg/dl以上
  - ・HDL コレステロール 40mg/dl未満
- のいずれかまたは両方

##### 高血圧項目

- ・最高(収縮期)血圧 130mmHg 以上
  - ・最低(拡張期)血圧 85mmHg 以上
- のいずれかまたは両方

##### 糖尿病項目

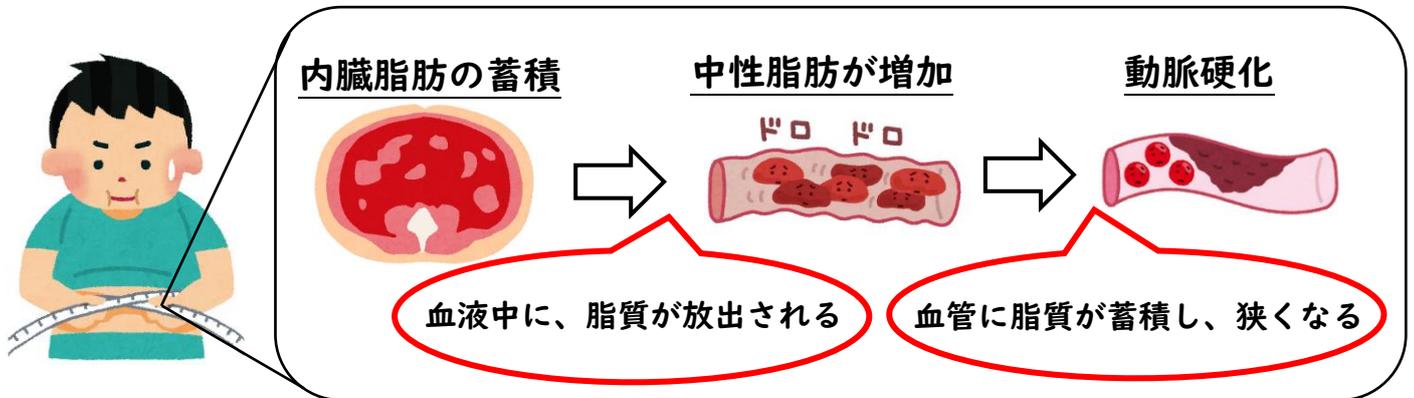
- ・空腹時血糖値 110mg/dl以上

次回以降、詳しくお話しします！

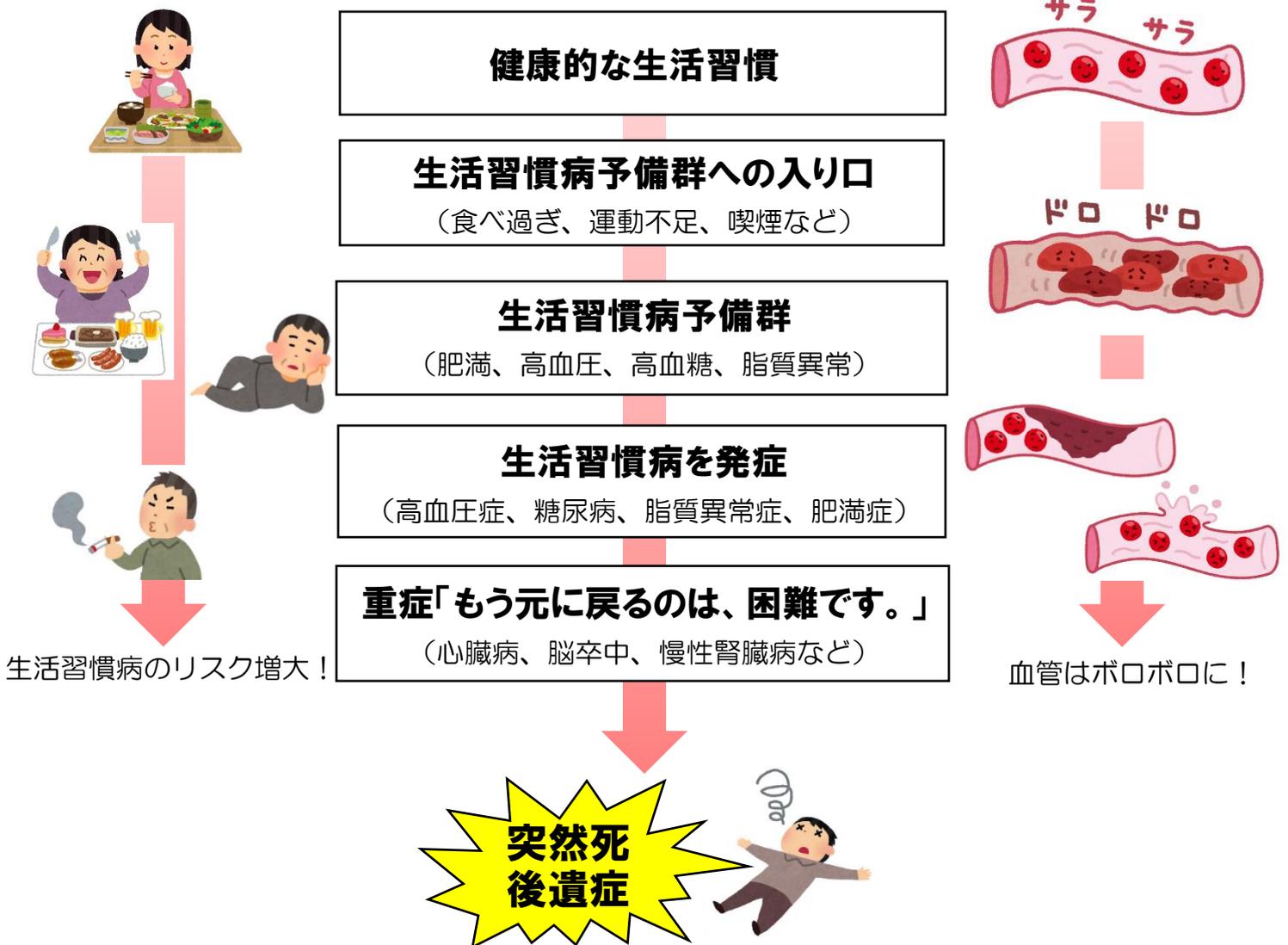
①と②にあてはまる人は、「メタボリックシンドローム」です。

## 【内臓脂肪は、放置しておくくと危険です！】

内臓脂肪の中にある脂肪細胞は、私たちにとって不都合なホルモンを分泌させ、良いホルモンの分泌を減少させてしまいます。その結果、高血圧、糖尿病、動脈硬化のリスクを高め全身の血管はボロボロになってしまいます。そのため、内臓脂肪が多すぎることは「生活習慣病」になるリスクを高めてしまうのです。



## 【生活習慣病の進行イメージ図】



自覚症状がないまま血管はボロボロになり、命に関わるような病気を発症します。  
→自分の生活習慣を見直し、健康な生活を送りましょう。

# ▶「生活習慣病」を予防する「フスローの7つの健康週間」

※治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

## 1. 適性体重を維持する

「肥満」は生活習慣病のもとです！毎日、体重計に乗りましょう。



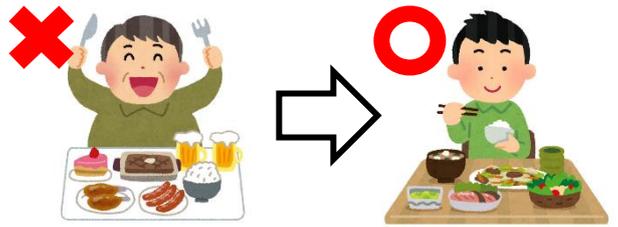
適性体重＝身長（m）×身長（m）×22

BMI（肥満度）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

BMI (肥満度)	やせ	標準	肥満
	18.5未満	18.5～24.9	25.0以上

## 2. 朝食を食べる

1日3食、バランスの良い食事を。  
食べすぎ注意、腹八分目を意識しましょう。



## 3. 間食をしない

## 4. 飲酒は「適量を守るか」もしくは「しない」

週2回の休肝日を。おつまみは、低エネルギーのものをチョイスして。

1日のお酒の適正量（1日平均純アルコール量20gが目安）

純アルコール量（g）＝飲酒量（ml）×アルコール度数（%）×0.8÷100

女性や高齢者の適量は、  
この半分です！

5度の ビールなら	15度の 日本酒なら	25度の 焼酎なら	40度のウイスキーなら	12度の ワインなら
 500ml 200kcal	 180ml 196kcal	 100ml 142kcal	 60ml 135kcal	 200ml 145kcal

※お酒のエネルギー量は、おおよその数値です。

## 5. 喫煙をしない

禁煙しましょう。ニコチンや一酸化炭素の影響で血管が収縮します。



## 6. 定期的に運動する

週3回以上、1日20分以上の運動が効果的です。

ウォーキングやストレッチなどの有酸素運動や、筋トスを日常生活に。



## 7. 1日7～8時間の睡眠を

「日中、眠気で集中できない」という人は、睡眠環境を整えましょう。



**年に1回は、健診を受けましょう。**

体重やお腹周りは、自分で測ることができますが、血糖値やコレステロールなどの数値を自分で測ることはできません。そのため、健診を受け、自分の状態を把握し、生活習慣改善に役立てましょう。