



食育だより 8月号



生活習慣病はなぜこわい？

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒など生活習慣が発症・進行に関わる疾患群です。がん、心疾患（狭心症や心筋梗塞などの心臓病）脳血管疾患（脳梗塞やくも膜下出血などの脳の病）などの病気が含まれます。生活習慣病の発症には生活習慣だけではなく遺伝的要因や社会環境要因などの複数の要因が影響します。自覚症状がないので知らないうちに進行している可能性も・・・

メタボリックシンドロームって知っていますか？

【メタボリックシンドロームの診断基準】

①内臓脂肪型

□腹囲

男性85cm以上
女性90cm以上



②その他の危険要因

□血圧

収縮期血圧130mmHg以上
かつ／または
拡張期血圧85mmHg以上

□血糖

空腹時血糖値110mg/dl以上

□脂質

中性脂肪150mg/dl以上
かつ／または
HDLコレステロール40mg/dl未満

①+②のうちが1つの場合
メタボリックシンドローム

予備軍

①+②のうち2つ以上の場合
メタボリックシンドローム

該当者

**血管が
痛む**

正常体型の方の内臓脂肪は小さくて善玉因子を多く出します。太ると内臓脂肪は大きくなって悪玉因子を多く出し、インスリンを効きにくくします。糖尿病、脂質異常症、高血圧にもつながり、動脈硬化という血管の老化を起しやすくなり、心疾患や脳血管疾患などの命に関わる病気につながります。最近では成人ばかりではなく、子どものメタボリックシンドロームに注意が必要です。子どものころからの体重管理がとても重要です。



メタボリックシンドロームが強く疑われる人、あるいはその予備軍と考えられる人は男女とも40歳以上から増加し、男性では50歳以上で半数以上、女性も60歳以上で5人に1人という割合に達しています。（令和元年国民健康・栄養調査報告書より）

初期の生活習慣病は自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健康診断を受けて健康状態を把握することが、生活習慣病の早期発見に重要です。

循環器疾患(脳卒中、心筋梗塞、狭心症等)

循環器疾患である脳卒中や心筋梗塞、狭心症等は、がんと並んで日本人の死亡原因の多くを占めています。

循環器病は、高血圧や脂質異常症の他に、喫煙や糖尿病がリスク要因であること、また高血圧や脂質異常症の予防・管理には、適(減)塩をはじめとする食生活や身体活動、飲酒などの生活習慣が影響することから、生活習慣と病態へのつながりなどの理解とともに、血圧や体重などの自己管理を行うことが大切です。



糖尿病



「神経障害」



「網膜症」



「腎症」

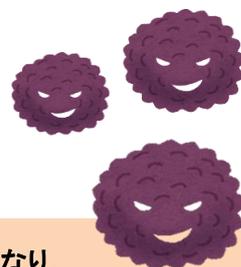


糖尿病は、インスリンという血糖を下げる働きをもつホルモンの不足や作用低下が原因で、慢性的に血液中に糖(ブドウ糖)があふれている病気です。放置していると、自覚症状のないまま血管がもろくなっていき、(し)神経障害、(め)網膜症、(じ)腎症といった三大合併症のほか、脳血管疾患や虚血性心疾患をまねく危険性も高くなります。合併症予防のために、早い段階で適切に受診、治療し、生活習慣を見直すことが大切です。

がん

現在、我が国では、年間約60万人の方が、新たにがんを罹っており、年間30万人以上の方が、がんが原因で亡くなっています。一方、診断と治療の進歩により、がんが進行する前の初期の段階で発見できれば、治る確率も高くなっています。

がん検診は、がんが進行していない初期の段階で発見し、適切な治療を行うことでがんによる死亡を減少させることが可能です。



日本では2人に1人が「がん」になり、4人に1人が「がん」で亡くなっています。

食生活改善のポイント！！

食べすぎや欠食などの不規則な食生活は内臓脂肪をためる原因となるため、食生活の改善がかかせません。また、食塩、飽和脂肪酸、糖質の摂りすぎ、野菜や果物の不足なども、様々な生活習慣病の発症に関連があるといわれています。

- 主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事をこころがける
- 就寝前2時間以内の夜遅い食事を避け、早めの時間に夕食を食べる
- 甘い飲み物を控え、水やお茶を飲む
- お惣菜を買って食べる場合、外食をする場合は主食・主菜・副菜がそろっているものを選ぶ
- 適塩をこころがける
- 1日のお菓子や嗜好飲料の目安量を200kcalにする
- 1日350gの野菜、果物200gを習慣に



「がん検診」受けていますか？

生活習慣病は、日本人の死因の半数以上を占めています。特にがんは30年以上連続で日本人の死因の第1位となっています。すべての人にとって身近な病気です。

宇治市で実施しているがん検診(大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮頸がん)は、国が推奨し、科学的根拠が確立された検診です。また、市が検診費用を助成しているため、安価で受けることができ、加入している健康保険に関係なく、対象年齢の市民の方は受けることができます。「あの時検診を受けていば…」という後悔をしないためにも、がん検診を受けましょう。



宇治市で実施している健康診査・各種がん検診のご案内はこちらへ