

こんにちは
保健師です

正しい「生活習慣」で 病気を予防しよう①

保健福祉課
保健指導係
☎ 52-2144

先月号では、6月に実施した

南プミニドックの結果についてお伝えしました。傾向としては高脂血症・糖尿病・高血圧・肥満などが多い現状にありました。特に肥満は生活習慣病の大きな要因であり、日本人の3大死因である悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患の発症や悪化に深く関わっていることも明らかになっていきます。

毎年2月に「生活習慣病予防週間」が設定されており、これに先駆けて今月号からシリーズで生活習慣病予防についてお伝えします。

「生活習慣病」ってなに？

かつては、「成人病」と言われ、20歳代以降にこれまでの日常生活習慣の影響によって現れる慢性的な病気の総称でした。しかし最近では、これらの病気の低年齢化が進み、年齢に関係なく引き起こされるので、一般に「生活習慣病」と呼ばれるようになりまし

た。動脈硬化、高血圧、心臓病、糖尿病、さらには消化器や肺のがんなども「生活習慣病」に含

まれます。

特徴としては、「自覚症状がない」「原因がはっきりしない」「じわじわと進行する」ということが挙げられます。当たり前の生活を送っているつもりでも気づかないうちに病気のリスクが高まっていることがあるので、定期的に健診を受け、生活習慣を振り返ることが大切です。

生活習慣病予防の考え方

生活習慣病の予防対策には、病気そのものを予防する「一次予防」、病気を早期に発見し早期に治療する「二次予防」、そして病気がかかったあとの機能の



回復・維持、再発防止という二次予防があります。

予防は、一人ひとりがよい生活習慣を確立させることが最も大切ですが、町で実施している健診を活用することや健康づくりに関する行事などに参加すること、医療機関を利用すること

など、周りの人たちの支えや助けも必要です。

「よい生活習慣」を身につければ遠ざけることができる病気です。

生活習慣の改善には、まず正しい知識を身につけること、自分の生活習慣を振り返り問題点に気づくことが大切です。また、せっかくなよい生活習慣を身につけても続けなければ意味があり

ません。

予防の効果は見えにくく、続けることは難しいことです。1人ひとりが健康的な生活習慣を自分で確立すること、地域社会、職場、家族の助けが必要です。

町では、健康相談やヘルシー教室(2月)、運動講座(2~3月予定)などを実施しています。ぜひ参加して周囲の人たちと一緒によい生活習慣を作り上げていきましょう。

悪い生活習慣
食生活の乱れ、運動不足、ストレス、喫煙、多量飲酒など

【一次予防】
生活習慣の見直し、環境改善などにより病気そのものの発生を予防する

生活習慣病
高血圧、高脂血症、糖尿病、肥満など
↓
脳卒中、心疾患、がん

【二次予防】
健診などで病気を早期に発見し、早期に治療することで病気の進行を予防する

後遺症
麻痺やさまざまな障害

【三次予防】
適切な治療により病気や障害の進行を防止(リハビリテーションなど)

実践！できることから始めましょう

- ・健康について、正確な情報を知ろう。
- ・自分の生活を振り返り、よいところと見直すべきところをきちんと把握しよう
- ・生活習慣を改善し、毎日を生きいきと過ごそう
- ・健康診査やがん検診を受けて病気の早期発見・早期治療を