生活習慣病について

Avenir

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・進行に関与する疾患群」のことを指しております。
不規則な生活が様々な疾患を引落します。

原因

- 食生活
- 運動不足
- たばこ
- ストレス　等

症状

- 高血圧
- 脂質異常症
- 糖尿病

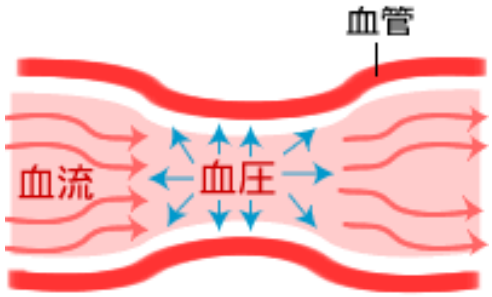
ほとんど自覚症状がありません。
しかし放っておくと、
突然死の引き金となります。

引用文献：人間ドック協会・日本生活習慣病予防協会

高血圧とは？

血圧

血圧とは、血管の壁にかかる圧力のことです。
心臓が収縮して血液を動脈に送り出したとき圧力を収縮血圧、
心臓が拡張して血管にかかる圧力を拡張血圧といいます。



血管がたくさんある所ほどその影響を受けやすく、脳や腎臓、目の網膜などです。それに、血液を送り出す際に負担がかかる心臓も、高血圧の合併症が現れやすい臓器です。それぞれ、脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを引き起こします。そうならないよう、高血圧と言われたら、血圧が高くならないように、気をましょう。

		基準範囲 *	要注意	異常
血圧	収縮期血圧	129以下	130～159	160以上
	拡張期血圧	84以下	85～99	100以上

* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

脂質異常症とは？

脂質

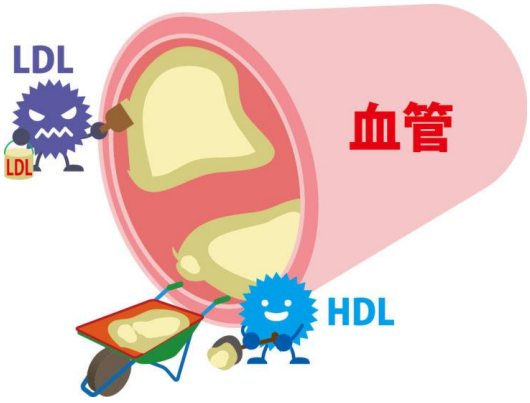
脂質とは、血液の中の脂肪分の濃度のことです。
血液の中の脂肪分は悪玉（LDL）コレステロール、
善玉（HDL）コレステロール、中性脂肪に分けられます。

動脈硬化が進むと、心臓や脳などの血液の流れが悪くなります。突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの発作が起き、生活の質が低下したり、ときには命も左右されかねません。脂質異常症と指摘されたら、心臓や脳の発作を起こさないため、とくに悪玉コレステロールに気をつけましょう。

善玉コレステロール	異常	要注意	基準範囲 *
	34以下	35～39	40以上

悪玉コレステロール	要注意	基準範囲 *	要注意	異常
	59以下	60～119	120～179	180以上

中性脂肪	要注意	基準範囲 *	要注意	異常
	29以下	30～149	150～499	500以上



* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

糖尿病とは？

糖尿

糖尿とは、血糖値とは、血液の中の糖分の濃度のことです。
健康な人の血糖値は食事の前の空腹時で80～110mg/dL程です。

症状が現れないのにもかかわらず、からだの中では知らず知らずのうちに、高血糖の悪影響がじわじわと広がり、合併症が現れます。失明することもある糖尿病網膜症。週に約3回、半日がかりで透析を受けないと生きていけなくなる糖尿病腎症。手足のひどいしびれが続いたり、全身にさまざまな影響が現れる糖尿病神経障害。これらの合併症を起こさないために、糖尿病と言われたら、血糖値が高くならないように、気を付けましょう。

空腹時血糖	基準範囲*	要注意	異常
	99以下	100-125	126以上

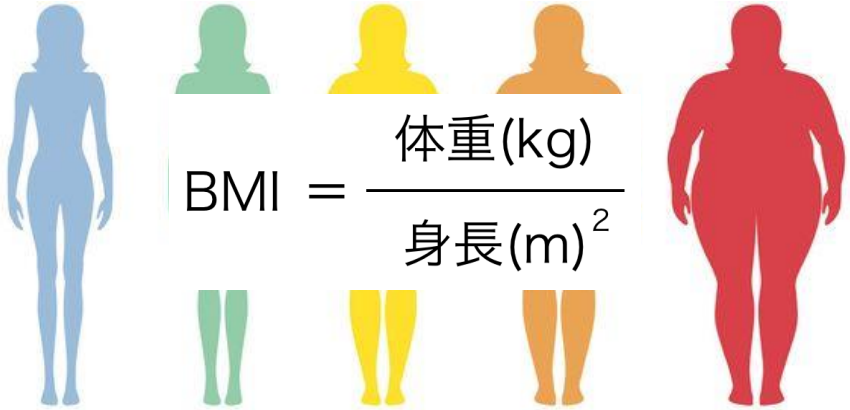
HbA1c	基準範囲*	要注意	異常
	5.5以下	5.6-6.4	6.5以上

* 将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

適正体重を維持しましょう！

BMI値

BMI値は身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。
統計上もっとも病気になりにくいのは、
約BMIが２２のときの体重と言われております。



$$BMI = \frac{体重(kg)}{身長(m)^2}$$

Ex：身長160cm、体重50kgの場合のBMIは？
→19.53

体重は健康と栄養状態の目安として重要です。太り過ぎはがん、循環器疾患、糖尿病などの生活習慣病の原因となりますが、一方でやせ過ぎも若い女性では骨量減少、低出生体重児出産のリスクがあり、高齢者では虚弱の原因となるなどの問題があります。自分の適正体重を把握し、維持するようにしましょう。

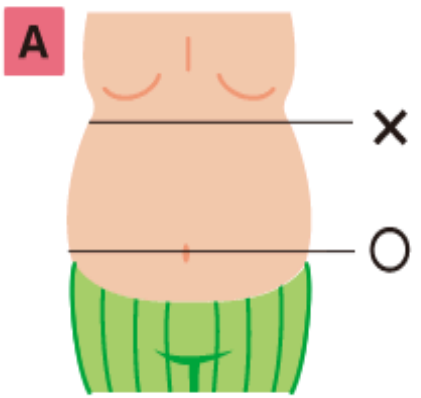
	要注意	基準範囲 *	要注意
体格指数（BMI）	18.4以下（低体重）	18.5～24.9	25.0以上（肥満）

＊将来、脳・心血管疾患発症しうる可能性を考慮した基準範囲

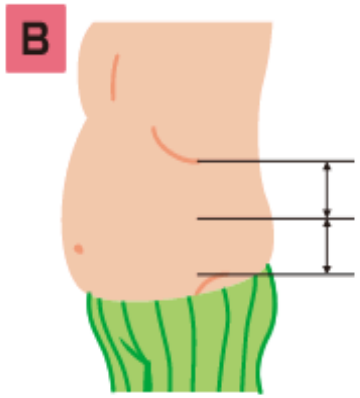
内臓脂肪の指標を意識しましょう！

腹囲

腹囲が増加するに伴いメタボリックシンドロームのリスクも高まるとも言われているため、内臓脂肪の指標となっています。



体幹の最も細い部分ではなく、ヘソの位置で水平に測定する。



ろっ骨の下と骨盤の出っ張ったところの中間点の高さで測定する。

	男性	女性
腹囲	85cm以上	90cm以上

体重は内臓脂肪がたまると、脂肪細胞から糖尿病や高血圧症、脂質異常症を引き起こす悪い物質が多く分泌されます。そのため、「内臓脂肪型肥満」の人の多くは、血糖値、血圧、中性脂肪、コレステロール値に異常が出やすくなるのです。これらの危険因子が多ければ多いほど動脈硬化が進行しやすく、脳卒中や心疾患、糖尿病などの疾患を引き起こしやすくなります。

生活習慣を見直しませんか？

食生活

単品では栄養バランスが偏りがちになります。主食・主菜・副菜を組み合わせて、**適切な量の食事**をバランスよくとりましょう。

体重食事によって摂取したエネルギーが、日常生活の中で使われるエネルギーを上回ると、余ったエネルギーが内臓脂肪として蓄積されます。エネルギーが余ってしまう原因は、食べ過ぎや運動不足などのほかに、加齢、筋肉量の減少による基礎代謝量の低下が挙げられます。つまり、基礎代謝の高かった若いころと同じような食生活を続けていては、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、太ってしまうのです。

引用文献：スマートライフプロジェクト