



生活習慣病ってなに？

金沢有松病院
保健師 尾戸 由佳

生活習慣病とは生活習慣が発症や進行に大きく関与する病気を呼びます。代表的なものに、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常」「心臓病」「脳卒中」「癌」などがあります。

生活習慣病にならないためには日頃から予防する、定期的に振り返る、病気について知ることが大切です。

日頃から予防するポイントとメタボリックシンドロームについても説明していきたいと思います。

メタボリックシンドロームとは？

体重が増加することで内臓脂肪が蓄積し、それに加え、
高血圧・高血糖・脂質異常が2つ以上併発した状態を言います。



ポイント① 食生活を見直しましょう

食事をすることで栄養をとり、それをエネルギーに代えて生活しています。それだけでなく食事を通して人とつながり、楽しみや喜びを見出す手段でもあります。そんな大事な食事ですが私たちが脅かす生活習慣病にも深く関わっています。健やかな生活のために食生活のあり方を見直してみましょう。

《食べる時に大切にしたいこと》

- ・お腹いっぱいになるまで食べずに腹八分目を心がける
- ・1日3食【主食+主菜+副菜】を意識して食事を摂る
- ・野菜を食べる。1日の目標は350g
- ・肉ばかりではなく魚も食べる
- ・体にいいからといっておなじものばかりを食べない
- ・外食の時やお菓子を買うときはカロリー表示を確認する



野菜の350gって
このくらい



キャベツ:2枚(100g)

カボチャ:8mmスライス4枚(60g)

小松菜:ひと茎(50g)

ブロッコリー:2個(20g)

大根:2.5cm輪切り(100g)

にんじん:0.5cm輪切り4枚(20g)

ポイント② お酒との上手なつきあいかた

アルコールの飲みすぎは、肝臓病や膵臓病、がんのリスクを高めるだけでなく、循環器系の疾患やメタボリックシンドローム、痛風、うつなどとの関連も指摘されています。

- ・週に1～2回は休肝日をつくる。
- ・お酒を飲まない日は他の楽しみを見つける
- ・量を決めて、飲み過ぎを防ぐ(下記のどれか一つまで)

お酒の種類 (アルコール度数)	一日の適量
ビール (5%)	中びん1本 (500ml)
日本酒 (15%)	1合 (180ml)
ウィスキー (40%)	ダブル1杯 (60ml)
チューハイ (7%)	1缶 (350ml)
ワイン (12%)	グラス2杯 (200ml)
焼酎 (25%)	グラス1/2 (100ml)



ポイント③ 体を動かす習慣をつけましょう

摂取したエネルギーを消費するには体を動かすことが大切です。体重の3～4%を減らす事で腹囲減少だけでなく、高血糖や高血圧などの検査数値の改善がみられ、生活習慣病のリスクを減らすことができます。また、毎日 **50kcal** の削減を1年間続けることで約2.5kg体重が減少します。まずはプラス10分、歩く時間を増やしてみましよう。負担にならないやり方を見つけて長く続けていくことが大切です。

- ・急に激しい運動を始めるとケガをする恐れがあるので、無理のない範囲で始める
- ・自動車の移動が多い人は、駐車場では入口から遠い所に車をとめて歩くようにする
- ・家事を積極的にする
- ・ネットショッピングよりも買い物に出かける
- ・体を動かす趣味を見つけて、続ける



※体重が50kgの方の場合(50kcal)

- ・階段を上がる 14分30秒
- ・ランニング 6分30秒
- ・歩行 19分

ポイント④ たばこはやめましょう

たばこの煙には発がん性があるとされる物質が約 70 種類含まれており、肺がんを含め食道、胃のがん、有害物質の代謝に関わる肝臓、膵臓、膀胱がんなど、ほとんどのがんの発生に関わっています。



また、呼吸機能が低下する慢性閉塞性肺疾患（COPD）、このほか心臓病、脳卒中、胃潰瘍などの消化器疾患や歯周病、また、最近の研究結果からは喫煙者は認知症になりやすいことも分かっています。

禁煙すると、禁煙年数に比例して肺がんや心筋梗塞になるリスクが減り、もともとたばこを吸わない人のレベルに近づくことがわかっています。心筋梗塞の危険も禁煙後の1年で半分に減少します。禁煙は最も確実に、しかも劇的に重大な疾患のリスクを減らすことの出来る方法です。1日でも早く禁煙を実行して本来のあなたの健康を取り戻してください。

《大切なのは定期的に振り返る事です》

検診は、生活習慣病の予防や早期発見のためには欠かせません。毎年検診を受け、結果を上手に役立てることで健康を維持してください。



診療科目

- 内科
 - ・循環器内科
 - ・呼吸器内科
 - ・消化器内科
 - ・内視鏡内科
 - ・肝臓内科
 - ・腎臓リウマチ膠原病内科
 - ・人工透析内科
 - ・内分泌内科
 - ・糖尿病代謝内科
 - ・漢方内科
 - ・血液内科
 - ・脳神経内科

- 外科
 - ・消化器外科
 - ・内視鏡外科
 - ・乳腺外科
 - ・肛門外科
 - ・内分泌外科
 - ・心臓血管外科
 - ・呼吸器外科
 - ・麻酔科

- 整形外科・リウマチ科
- 皮膚科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- 婦人科
- 放射線科
- リハビリテーション科
- 人間ドック
- 各種検診
- 協会けんぽ健診

診療時間

■平日 AM 8:30 ~ PM 6:00

■水・土 AM 8:30 ~ PM 1:00

■日・祝 休診

※ただし、かかりつけの方および緊急時は随時診療いたします。