



生活習慣病とは、日常的な行動全般を指しており、たとえば**食事の内容や運動の有無**、喫煙・飲酒の習慣などが挙げられます。これら生活習慣の積み重ねを原因とする疾患は数多くありますが、いずれも放置しておくと命にかかわる重大な病気で、**日本の死亡原因の3分の2**近くを生活習慣病が占めています。生活習慣病は多岐にわたりますが、大きく分けると**6つの種類**に分類されます。

生活習慣病とは、生活習慣が発症・進行に関係していると考えられる疾患のことです。

生活習慣病とは

朝夕冷え込む季節になりましたが、お元気にお過ごしでしょうか。年末に向け、忘年会等でお酒を飲むことが増えるこの時期にご紹介するのは「**生活習慣病**」です。生活習慣病と聞いて思いつくものはありますか？



生活習慣病の主な種類

【**糖尿病**】
血糖値が異常に高い状態を指す疾患のことです。自覚症状はほとんどないため、初期の頃はあまり自覚症状がないものの、血糖値がさらに上昇してくると、口の渇きや喉の渇き、多尿などの症状が出現するほか、神経障害や網膜症、腎症などの合併症を引き起こす大きな原因となります。

【脳卒中】

頭蓋内の血管に異常が発生し、出血にともなう炎症や虚血などの**脳組織障害が起こること**で発生する病気のことで、正式名称を「**脳血管障害**」といい、代表的なものとしては**脳梗塞や脳出血、くも膜下出血**などが挙げられます。



【心臓病】

全身に血液を送るポンプの役割を担っている心臓に異常をきたすことから、**きわめて重篤な症状をおこすもの**が多く、**日本人の死亡原因の上位**を占めています。

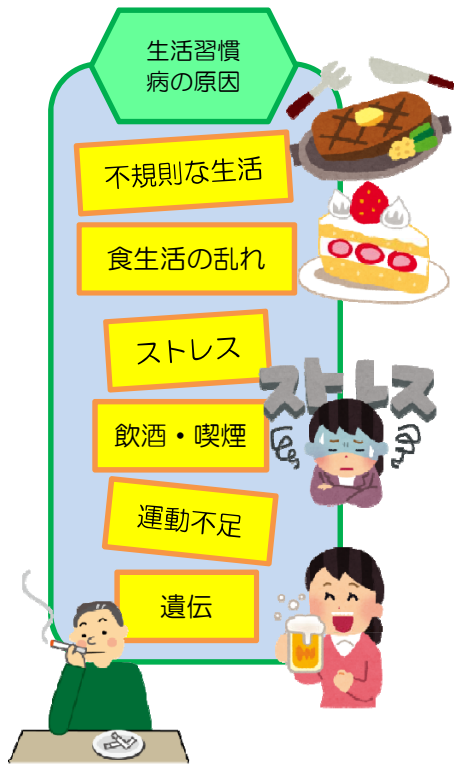


日本人の死亡原因

1位	癌
2位	心筋梗塞
3位	肺炎
4位	脳血管障害
5位	老衰
6位	不慮の事故

厚生省平成24年度調べ

入所・通所のご相談は 03-5672-1178 まで



【脂質異常症】
 血中に含まれる脂質が過剰または不足している状態のことです。脳卒中や心疾患の原因となる動脈硬化が起こりやすくなるため、特に注意が必要な症状として認識されています。

【高血圧】
 血圧が高い状態が長く持続している症状のことです。高血圧そのものについては自覚症状がなく、健康診断などではじめて判明するケースが多くを占めています。血圧が高いほど虚血性心疾患や脳卒中、腎不全などの重疾患を発症しやすくなるため、注意が必要です。

【肥満】
 正常な状態に比べて体重または体脂肪が多い状態のことです。特に先進諸国では、生活習慣病をはじめとする多くの疾患の危険リスクとして認識されており、肥満度の高い人はがんや高脂血症、高血圧、動脈硬化、糖尿病にかかりやすい傾向にあります。

<p>塩分控えめ！ ミネラル塩をとろう</p>	<p>植物性脂質と動物性脂質の比 2 : 1</p>	<p>魚料理を食べよう</p>
<p>禁煙</p>	<p>ストレスをためない</p>	<p>腹八分目</p>
<p>過度の飲酒 要注意！</p>	<p>こまめに歩く習慣を</p>	<p>野菜・海藻・豆たっぷり！</p>

生活習慣病予防

参照) 生活習慣病の予防ガイドより

編集後記

すよてをい で信
 。ろおおくよしNo.か
 (編しり届くよりし7つ
 集くまけく、地域はしか
 K)すす。た役へか。かり
)願今立根がハ
 い後とつざでビ
 致と考情しり通
 しと考情しり通
 まえ報

セラピスト紹介



北海道旅行中の筆者

す、今月24歳になりま
 す、理学療法士2年目
 の伊藤千尋です。
 体を動かすことが好
 きで、小中高とバスケ
 をしていました。
 これからもみなさん
 と一緒にリハビリで楽
 しく運動していただき
 たいと思いますのでよろ
 しくお願いします。