

健康への第一歩

生活習慣病

生活習慣
過食・過剰飲酒・喫煙・運動不足・肥満・ストレス・加齢など

糖尿病

血糖を下げるインスリンの不足や上手く働かないため、高血糖が持続している状態。

糖尿病の種類

- 1型：インスリン不足（自己免疫疾患）
- 2型：インスリンが上手く働かない（生活習慣病）

糖尿病の合併症

- し：神経障害
- め：網膜症
- じ：腎症
- え：足壊疽
- の：脳梗塞
- き：虚血性心疾患



高血圧

【診断基準】

収縮期血圧が140以上かつ、または拡張期血圧が90以上



高血圧の種類

本態性高血圧：原因が特定できない。
→遺伝・環境・生活習慣が関与

二次性高血圧：原因疾患が存在する。

脂質異常症

血液中の脂質量に異常がある状態。

脂質異常症の種類

- 高LDL血症（悪玉コレステロール）
- 低HDL血症（善玉コレステロール）
- 高トリグリセリド血症（中性脂肪）
- Non-HDLコレステロール血症

メタボリックシンドローム

【診断基準】

内臓脂肪型肥満
→ウエスト周囲径

- ・男性：85cm以上
- ・女性：90cm以上



高血圧
脂質異常
高血糖

のうち2つ以上が当てはまる場合

動脈硬化



まだ間に合う！
生活習慣改善

健康のために
生活習慣を
見直しましょう！

循環器病 (心血管疾患・脳卒中)

生活習慣改善のコツ

バランスのいい食事

主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上、自分に適した量を食べましょう。

塩分は1日7gを目標に、うす味を心がけましょう。

野菜は1日350g(小鉢5皿)
果物は1日200g(みかん2個)
意識して摂りましょう！



禁煙

禁煙の理由をはっきりして、周りに宣言しましょう。

禁煙開始日を決めましょう。

目標設定を小刻みにして、成功体験を積み重ねましょう。



良い睡眠

日常的に質（睡眠休養間）・量（睡眠時間）ともに十分な睡眠を確保しましょう。

温度・明るさ等の最適な睡眠環境を整えましょう。

睡眠時間は7～9時間が最適とされています。



ウォーキング

1週間に3日以上・1回20分以上のウォーキングを目安に、意識的に体を動かし、無理せず継続しましょう。



健康に配慮した飲酒

自分の飲酒状況を把握しましょう。

あらかじめ量を決めて飲酒しましょう。

飲酒前または飲酒中に食事を摂りましょう。

飲酒の合間に水分を摂りましょう。

1週間のうちに飲酒しない日を設けましょう。

※高血圧や男性の男性の食道がん、女性の脳卒中などは、少量のアルコール摂取でも発症リスクが高まります。

