

## 保健師が教える 生活習慣病の怖さ...

今から始めよう!生活習慣病予防は運動から!



保健師 犬橋 朗

### 生活習慣病はゆっくり忍び寄り、そして...

生活習慣病は、毎日の好ましくない生活習慣が積み重なっておこる病気の総称です。

その人の『習慣=当たり前』の上に成り立つ病気なので、気づいたときには手遅れという状況も決して珍しくはありません。

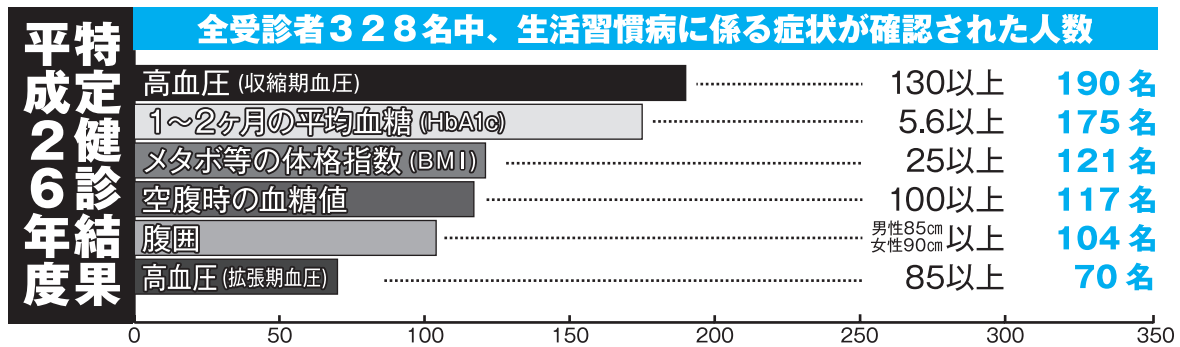
### 一番怖いのは症状の重複...

特定健診を受診することにより、血液などから生活習慣病かどうかはすぐわかります。最近では高血圧やコレステロール、高血糖など、『複数の病状が同時進行している』人が増えている傾向にあります。

こうした方々には共通して『内臓脂肪の蓄積』が見受けられます。



保健師 石田 隼子



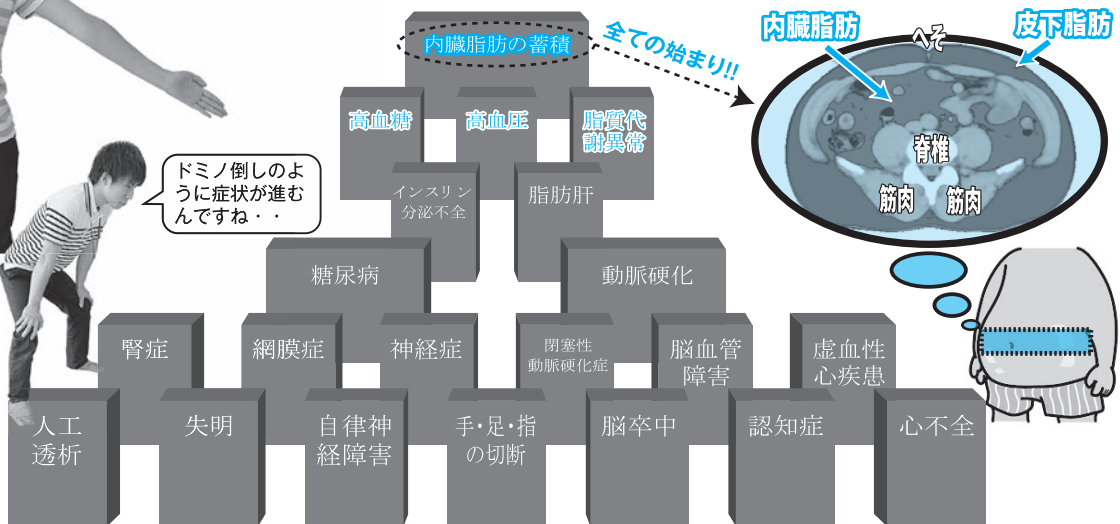
### 生活習慣病、その最初の引き金は...『内臓脂肪の蓄積』から!?



偏った食事、運動不足、過度のアルコール摂取...そうした悪い生活習慣から現れる最初の症状が『内臓脂肪の蓄積』なんです。

そしてこれが『高血糖』『高血圧』『脂質代謝異常』へと繋がり、最後に行き着く先はどれも取り返しがつきません。

ドミノ倒しのよう  
に症状が進む  
んですね...



メタボ症状を放置すれば...▶最終ステージは想像以上に過酷

上ノ国町の生活習慣病患者は、全国と同じく働き盛りの40代から50代で増え始めます。『忙しいので運動しない=生活習慣病になる』ということが証明された統計データといえますが、逆に言えば、普通に運動する時間を作るだけで生活習慣病のリスクを軽減することが出来るのです。『朝と夜に15分ずつ歩く』『夕方に30分歩く』こんなちょっとした運動でも、毎日続けることで大きな効果がありますので、毎日の積み重ねで生活習慣病を予防しましょう!