

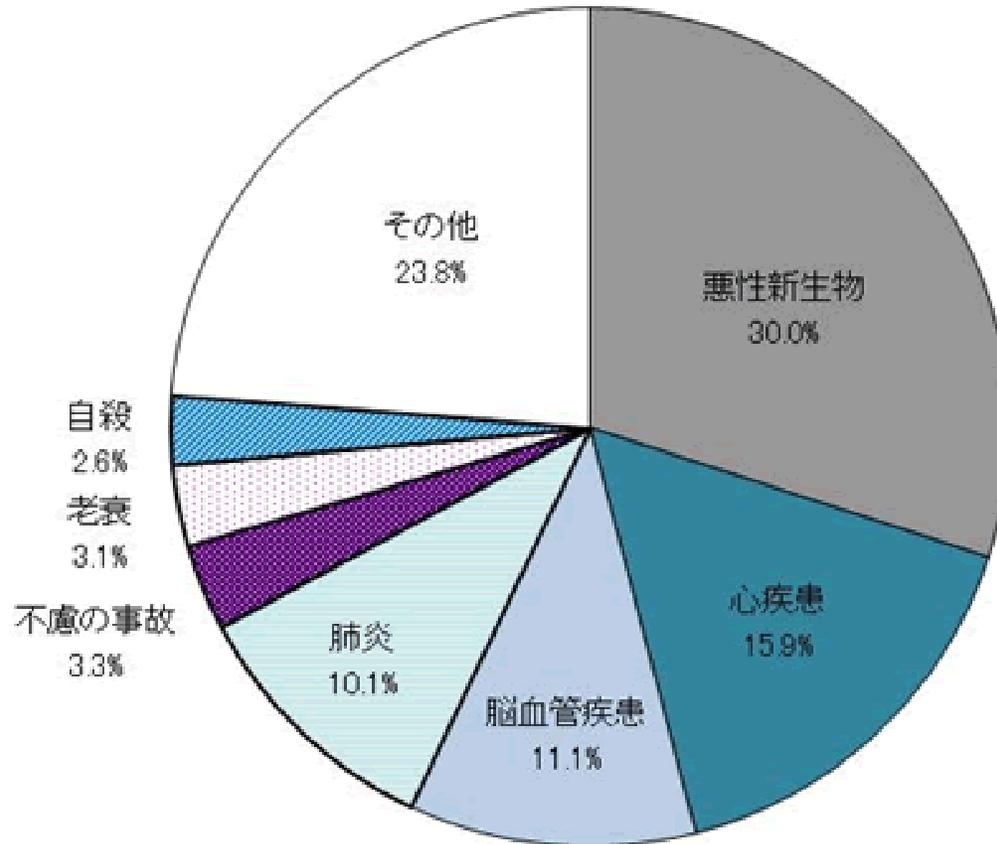
正しい生活改善の仕方

日本では情報化社会となり、日々、テレビや雑誌で様々な健康法が取り上げられています。

しかし、それらは万人に良いとは限らず、場合によっては健康を害してしまう可能性もあります。まずは、職場や自治体の定期健診を受けて、自分自身の体の状態を知りましょう！

主な死因別死亡数の割合（平成20年）

厚生労働省：平成20年人口動態統計月報年計（概数）



悪性新生物・心疾患・脳血管疾患では、**初期には特に自覚症状がないものが多い**ので、早期に異常を見つけるには定期検査が欠かせません。

生活習慣病（メタボリックシンドローム）

内臓脂肪肥満に加え

- ①脂質異常 中性脂肪値 150mg/dl以上
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- ②血糖値 空腹時血糖値 110mg/dl以上
- ③血圧 収縮期血圧 130mmHg以上
拡張期血圧 85mmHg以上

のうち2つ以上が下記の数値に該当した状態のことをいいます。

内臓脂肪型肥満

図1：内蔵型肥満

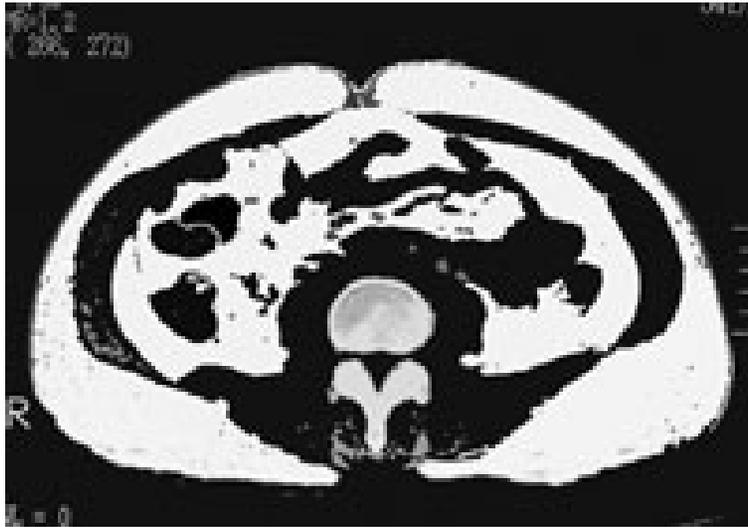


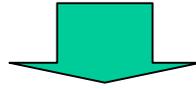
図2：皮下脂肪型肥満



腹囲：男性
女性

85 cm以上
90 cm以上

運動不足 暴飲・暴食 ストレス 喫煙



内臓脂肪型肥満

生活習慣病
(メタボリックシンドローム)

高血圧

血圧高値

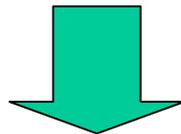
高血糖

糖尿病

脂質異常

脂質異常症

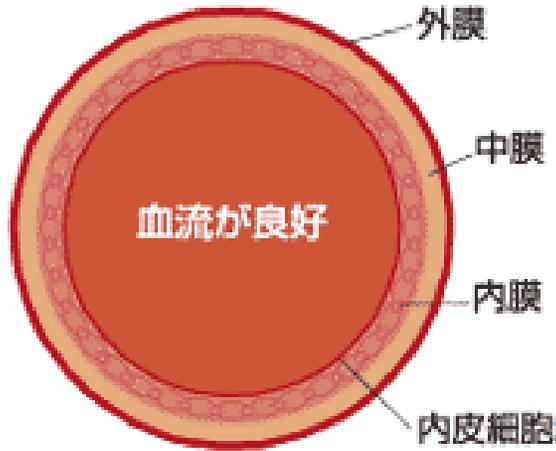
これらを放置すると・・・



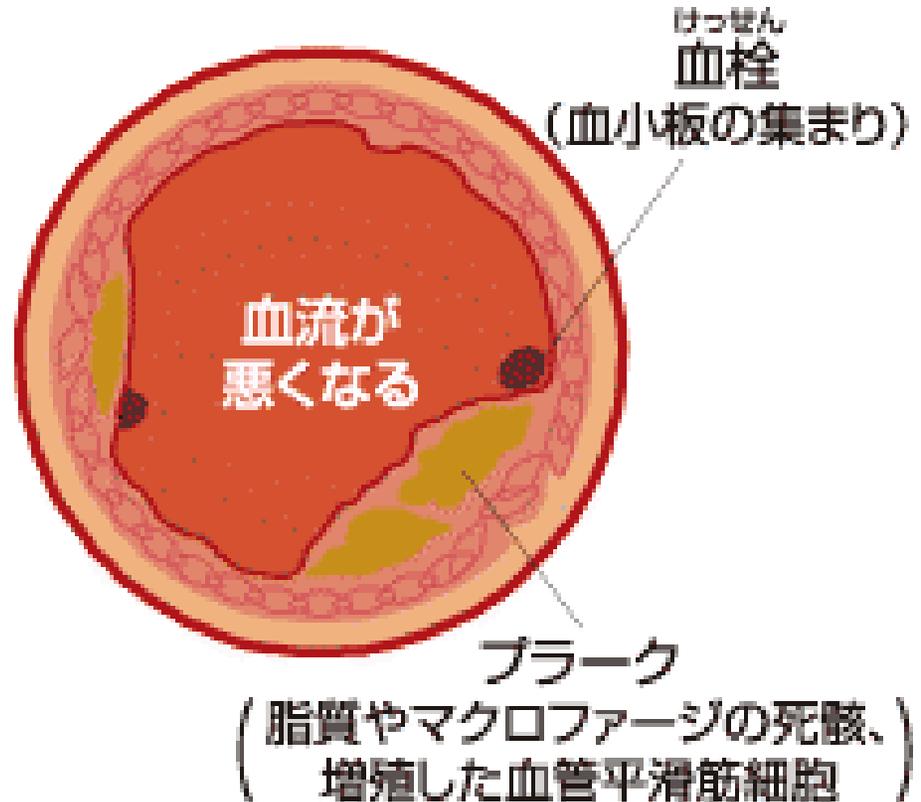
動脈硬化を進行させる！！

動脈硬化

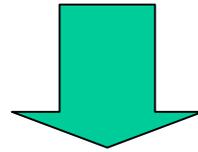
健康な血管（断面図）



動脈硬化を起こした血管（断面図）



動脈硬化が進行すると・・・



- ・必要な酸素や栄養素が不足する
- ・血栓ができて詰まる
- ・血液の通り道が狭くなる
- ・血管がやぶれる

心疾患

心筋梗塞・狭心症
心不全など

脳血管疾患

脳梗塞・脳出血
など

最悪の場合は**死**に至り、例え命を取り留めても障害が残り、
日常生活に不自由をきたす可能性が高い！

コレステロール

コレステロールは細胞膜の構成成分、ホルモン・胆汁酸の原料など生命維持のために必要な成分の1つ。

LDLコレステロール(悪玉) 肝臓から体のすみずみにコレステロールを運ぶ
HDLコレステロール(善玉) 体内で使われなかった血液中の余分なコレステロール回収して肝臓に持ち帰る

*LH比(LDL÷HDL)が2.0以下だと動脈硬化のリスクが低い

<LDLコレステロール高値・HDLコレステロール低値>
血管や血流への悪影響から動脈硬化を促進する。

中性脂肪

心臓や筋肉を動かすエネルギー源

<中性脂肪高値>

高血圧や糖尿病を合併していることが多く、血管壁に入りやすい‘超悪玉’と言われる小さなLDLが増える。急性膵炎・胆石症・動脈硬化を促進する。

血糖

脳や筋肉でエネルギーとして利用

<高血糖>

動脈硬化は糖尿病の一手手前である「境界型」から始まる。糖尿病では、神経障害・網膜症・腎症の三大合併症が起こる。

血压

心臓の収縮と拡張で全身に送り出す時の血管の壁にあたえる圧力

<高血圧>

高血圧が続くと、動脈硬化を促進する。



炭水化物中心の食事



野菜不足



脂っこい料理を好む

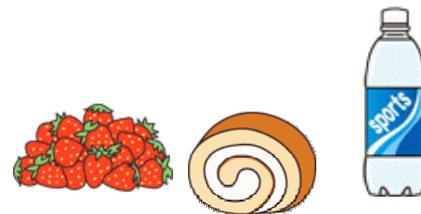


ストレス
喫煙



生活習慣病
(メタボリックシンドローム)
の原因となる生活習慣

菓子類 (菓子パン)
や飲料や果物の取りすぎ



アルコールの多飲



早食い
満腹になるまで
食べる



食事時間や
回数が不規則



運動不足



生活改善のための10か条

- 1 適度な運動習慣をつける
- 2 バランスの良い食事を心がける
- 3 1日3食食べる
- 4 甘い飲料・菓子類は1日100Kcalまでにする
- 5 アルコールは20gまでとし、週1~2回は休肝日进行設ける
- 6 肉と魚を食べる頻度は1：1とする
- 7 野菜を1日350gとる
- 8 夜9時までには食事をすませる
- 9 ゆっくりかんで食べて、腹八分目にする
- 10 油料理は1食1皿までにする



小麦粉・油・砂糖・バター・マヨネーズ・油



バター
マヨネーズ
油



うどん
パン
じゃがいも



ごはん
たまねぎ
にんじん



卵
魚
わかめ



肉
大豆
とうふ



たまご
ぎゅうにゅう牛乳
チーズ

卵・魚・肉・大豆・わかめ
牛乳・卵類・とうふ・チーズ

おもに体の調子をととのえるものになる食品

りよくおうしょくやさい・たんしょくやさい
緑黄色野菜・淡色野菜・フルーツ