

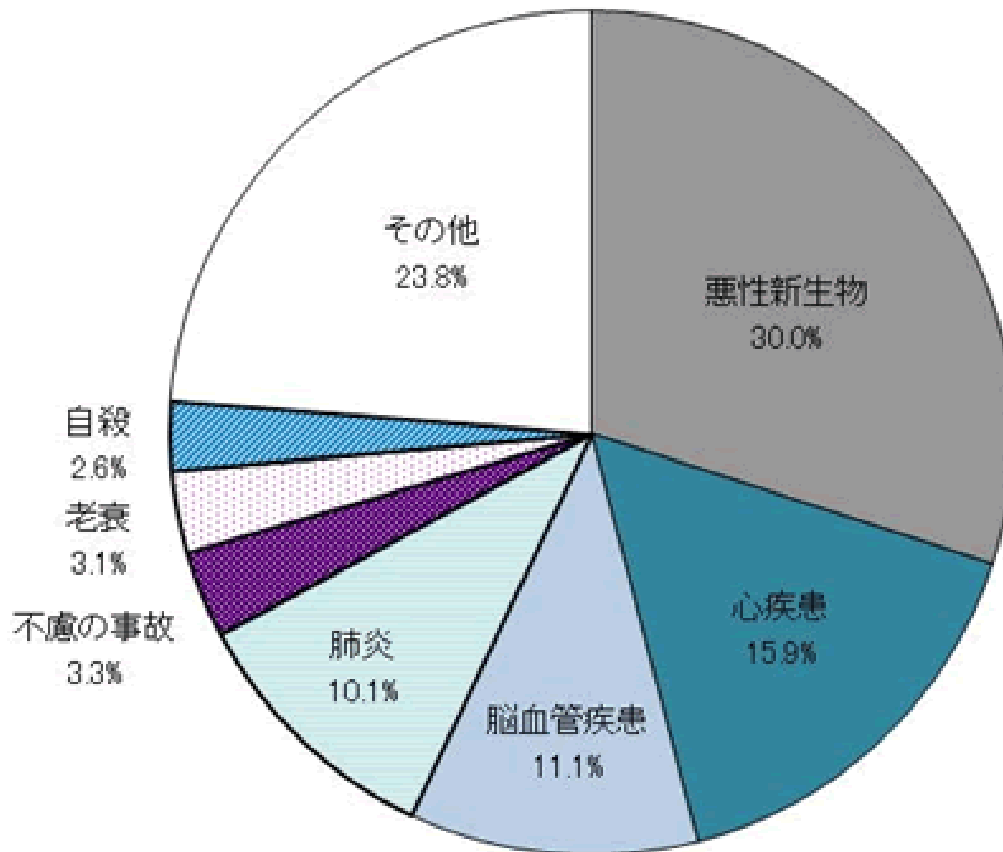
# 正しい生活改善の仕方

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

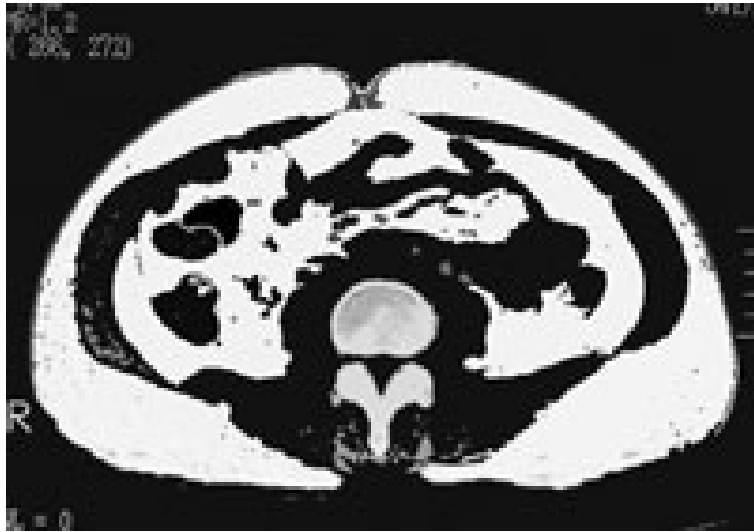


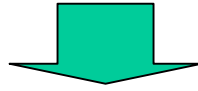
図2：皮下脂肪型肥満



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

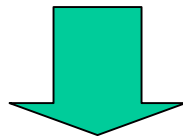
高血糖

糖尿病

脂質異常

脂質異常症

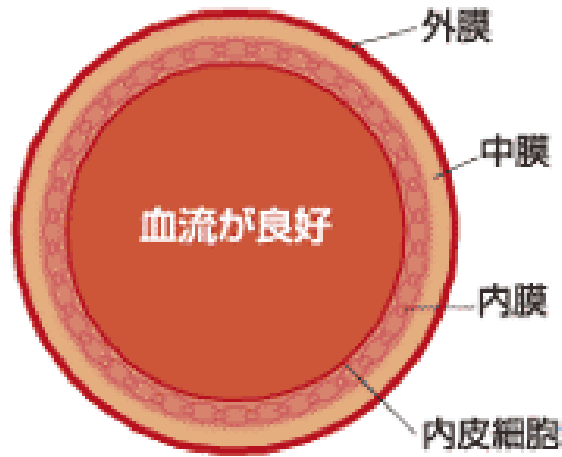
これらを放置すると・・・



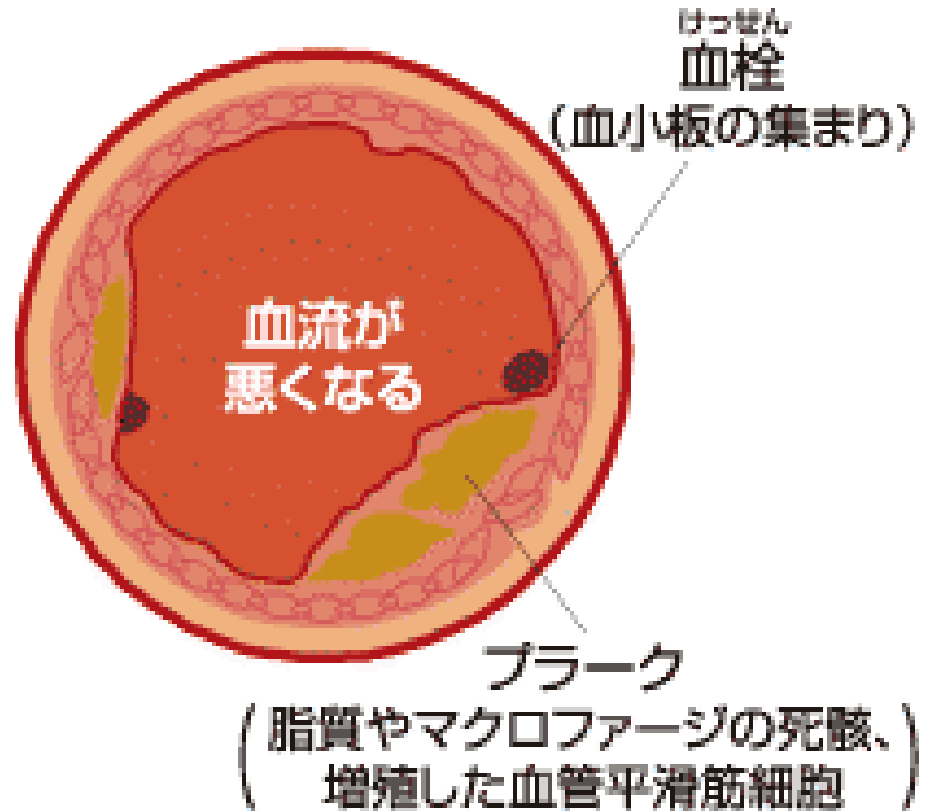
動脈硬化を進行させる！！

# 動脈硬化

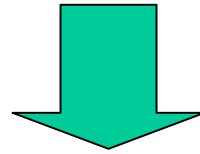
健康な血管（断面図）



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

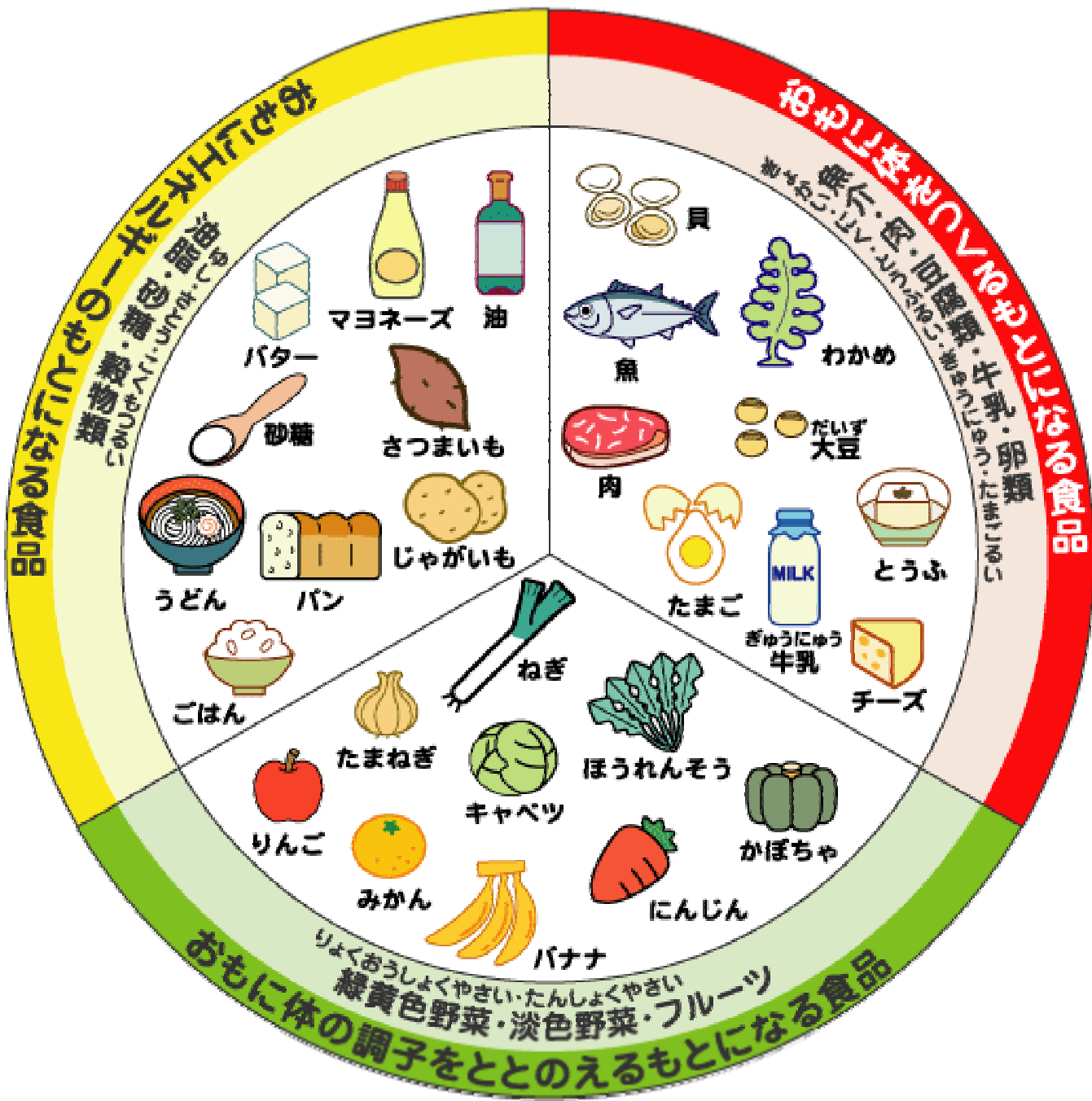


運動不足



# 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回は休肝日を設定する
- 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

卵・魚・肉・大豆・わかめ  
牛乳・卵類・とうふ・チーズ



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