

～細江地区健康講座～

生活習慣病を予防・改善しよう

～いつまでも自分らしく暮らすために～

細江げんき会
で開催しました

細江区担当保健師

【講話内容】

なぜ
生活習慣病やその予備群
になるのでしょうか



健康によくない生活を続けていると起こる

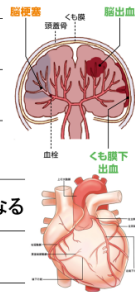
- ※ 偏った食事
- ※ 糖分・脂肪分・塩分の取りすぎ
- ※ 運動不足
- ※ 夜更かしをする(睡眠不足)
- ※ 過度なストレス
- ※ 喫煙(受動喫煙)
- ※ 飲酒

このまま放っておくと…

- ・血液中の糖の量が正常より多い状態になってしまう(高血糖)
- ・血液中の脂肪量が正常値より多かったり少なかったりする(脂質異常)
- ・血圧が正常値より高くなってしまう(高血圧)

動脈の壁が厚くなり硬くなる
動脈硬化

脳卒中	脳梗塞	脳の血管がつまる
	脳出血	脳の血管が破れる
	くも膜下出血	脳のくも膜下と軟膜の間に出血が起こる
心臓病 (虚血性心疾患)	狭心症	冠動脈が狭くなり、血流が悪くなる
	心筋梗塞	血栓によって冠動脈の流れが完全に止まり心筋が壊死する
がん		がん細胞が増えて、体の器官の動きが悪くなる
むし歯、歯周病		



高血糖が続くと どうなる？

細小血管症

細い血管が
傷つけられておこる

- 網膜症
- 腎症
- 神経障害

大血管症

太い血管の障害
動脈硬化によっておこる

- ◇ 脳梗塞
- ◇ 心筋梗塞

三大
合併症

突然死の
可能性

免疫力の低下
感染防御機構の破綻 ➔ 感染症
・ 歯周病

高血圧症はなぜいけないの？

高血圧は別名「サイレントキラー」

高血圧には特有の自覚症状がほとんどない
いつの間にか動脈硬化が進んで、血管が多く集まる
心臓・脳・腎臓で血管が詰まったり破れたりすると
命に係わる

眼底出血や
大動脈瘤も
引き起こします

心筋梗塞、狭心症、心肥大
脳梗塞、脳出血、くも膜下出血
慢性腎臓病、腎硬化症

食事



- ※ しっかり3食よく噛んで食べる
- ※ バランスの良い食事を心がける
- ※ カルシウム、たんぱく質、ビタミン類を意識してとる
- ※ たんぱく質は肉・魚・大豆食品をバランスよくとる
- ※ 暴飲暴食はしない
- ※ 出汁、酸味、香辛料などを活用し減塩する

生活習慣病予防のポイント



1. 食事 バランス、塩分に気を付け1日3食食べる
2. 運動 「有酸素運動」「バランス運動」「筋力トレーニング」
3. 睡眠 質の良い睡眠をとる(朝すっきり目が覚める睡眠)
4. 喫煙 禁煙をする
5. 飲酒 適度な飲酒を心がける
6. 口腔 むし歯・歯周病の予防・治療をする

運動

まきトレ
おすすめです

有酸素運動

姿勢を意識してウォーキングしましょう

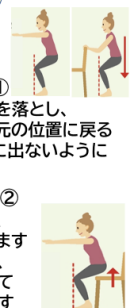
- ・ 背筋を伸ばす
- ・ 視線はまっすぐ前を見る
- ・ 肘は軽く曲げて後ろに引く
- ・ かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- ・ お腹に力を入れるように意識する
- ・ 普段よりなるだけ大股で

バランス運動

片足立ち 左右1分/回 1日3セット
△必ず掴まるものがある場所で行いましょう

筋力トレーニング

1. ゆっくりスクワット①
4秒かけてゆっくり腰を落とし、
4秒かけてゆっくりと元の位置に戻る
※膝がつま先より前に出ないように
気をつけましょう
2. ゆっくりスクワット②
a. 椅子に浅く腰掛け、
両手を前に伸ばします
b. 上体を前に倒して、
お尻をやや浮かせて
5～10秒静止します



たくさん笑って楽しく過ごしましょう