



気を付けよう！生活習慣病

ここ最近、「生活習慣病」という言葉が世間に浸透しつつあります。皆さんも一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。生活習慣病とは高血圧、糖尿病、脂質異常症などの病気を指します。

血圧、血糖、脂質の数値が高いまま放置したらどうなるの？

血管が弾力を失って硬くなる「動脈硬化」が進行

⇒ 血管が詰まりやすくなり、心筋梗塞、狭心症、脳梗塞、脳出血など命に関わる病気を引き起こします。



生活習慣病を予防するために、できることを見つけてみましょう！

・喫煙者は禁煙にチャレンジ

タバコは、血管を傷つけ、動脈硬化を進める原因になります。口寂しいときはガムを噛んだり、深呼吸をしたり、喫煙所に近づかないようにしましょう。自力での禁煙に自信がない方は「禁煙外来」を利用することもおすすめです。禁煙補助剤などを使い、確実に禁煙できるようになります。

・定期的に運動をする

まずは、今より「プラス10分」体を動かすことから始めてみましょう（できるだけ階段を使う、買い物に車を使わず徒歩や自転車で行く、積極的に家事をするなど）。テレビを見ながらスクワットをしたり、座りながら足上げ運動をしたり、「ながら運動」も気軽にできておすすめです。

・飲酒は適量を守る

1日あたり純アルコール量20gが適量と言われています。
また、週に連続した2日を休肝日にする 것도大切です。

・睡眠をしっかり取る

睡眠が不足すると、食欲を増進させる物質が分泌されてしまいます。質の良い睡眠と1日6～8時間の睡眠をとることが望ましいと言われています。

また、睡眠中に分泌される成長ホルモンは脂肪を分解し、LDLコレステロールを減少させる働きがあり、この成長ホルモンの分泌が活発な22時から2時までの4時間に、睡眠をとれるようにしましょう。

・食事はバランスよく

献立は、主食・主菜・副菜を揃え、バランスよく。また、茶碗を小さめに変えるなどして、腹八分目を心掛けましょう。夕食は就寝の2時間前までに済ますと、食べたものが脂肪になりにくく、良い睡眠も得られます。



生活習慣病は、自覚症状がないことが多いため、いつの間にか病気が進行してしまう危険があります。そのため、定期的に健診を受けて、自分自身の身体の状態をチェックすることが大切です。

安平町では毎年健康診断を実施しています。広報あびら8月号に後期の健診（秋の各種検診）のご案内を掲載していますので、まだ申し込みされていない方は健診を受けることから始めてみましょう。