



「自分は健康だから大丈夫！」とっていませんか？

生活習慣病とは、食習慣の乱れ、運動不足、喫煙や飲酒、過度なストレスなど、日ごろからの悪習慣により引き起こされる病気の総称のことで、重症化すると命に関わる危険な病気です。

生活習慣病は自覚症状がないまま進行し、数十年を経てある日突然襲ってきます。ご自身の普段の生活を少し見直すだけで、その発症を抑制することができます。

そこで、ご自身の生活を振り返り、健康のためにできることを取り組みましょう。

こんな生活習慣が危険！日ごろの生活をチェックしてみましょう

食生活	運動	たばこ・飲酒・ストレス
☐ 好き嫌いが激しい ☐ 野菜をほとんど食べない ☐ 揚げ物、甘い物が好き ☐ お腹一杯食べてしまう ☐ 食事時間が不規則 ☐ 外出が多い ☐ 濃い味つけの方が好き	☐ 普段運動をしていない ☐ 仕事はデスクワークで体を動かさない ☐ 近距離でも移動は車 ☐ ゴロゴロすることが好き ☐ エスカレーター、エレベーターを利用する	☐ たばこがやめられない ☐ お酒は飲みただけ飲む ☐ 睡眠不足が続いている ☐ 人間関係に悩んでいる ☐ 責任感が強く完璧主義 ☐ せかせかしていると言われる

「食生活」「運動」「たばこ・飲酒・ストレス」の各項目のうち、ひとつでもチェックのつく方は、生活習慣病になるリスクがあります。チェックがひとつでもついた方は、ぜひ、自分の生活習慣を見直してみましょう。チェックがなかった方は、現在の生活を継続し、健康を維持しましょう。



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は、今や世界の成人人口のおよそ88%となる4億1500万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気という認識は薄いですが、年間実に500万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で亡くなっています。これは世界のどこかで、6秒に1人が糖尿病に関連する病気で命を奪われている計算になります。

健康診査で血糖値が高いといわれ、まだ医療機関を受診していない方は、すぐに受診しましょう。初期段階ではほとんど自覚症状はありませんが、血糖値が高い状態が続くと血管が確実にむしばまれ、長い年月の間に血管の障害が少しずつ進行します。腎症や網膜症・神経障害などの合併症が進み、人工透析・失明・下肢切断などの深刻な状態を引き起こします。また、心筋梗塞や脳卒中も起こしやすくなります。

糖尿病の発症要因は、肥満・過食・運動不足・ストレスなどがあり、特に肥満は大きな要因です。発症を予防するには、食生活をととのえ、体を動かし、ストレスをためないようにするなど、できることから生活習慣を改善しましょう。