

生活習慣病予防のポイント

生活習慣病が問題となるのは、**自覚症状がなくても1つ1つの危険因子が重なることで動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる深刻な病気の発症リスクが高まる**ことです。これらを回避するためには、**症状のない今**、食事や運動などの生活習慣を見直して**リスクを減少させることが大切**です。

動脈硬化の危険因子

動脈硬化とは、動脈の血管が硬くなって弾力性が失われた状態で、血管の内側に血栓が生じたりして血管が詰まりやすくなります。

高血圧

血管に強い圧がかかることで血管が傷つき、血栓ができやすくなります。

【高血圧診断基準】※日本高血圧学会より

収縮期血圧が140mmHg以上、または拡張期血圧が90mmHg以上

家庭血圧の場合：収縮期血圧135mmHg以上、または拡張期血圧が85mmHg以上



脂質異常

悪玉コレステロールは、動脈の血管の内側に脂肪のかたまり（プラーク）を作って血流を悪くしたり、血栓をつくる原因になります。

【脂質異常症の診断基準(いずれかに当てはまる場合)】※日本動脈硬化学会より

悪玉コレステロール(LDLコレステロール)：140mg/dl以上

善玉コレステロール(HDLコレステロール)：40mg/dl未満

中性脂肪：150mg/dl以上 (すべて空腹時の数値)



高血糖

過剰な血糖が血管を傷つけ、血栓ができやすくなります。

【糖尿病の診断基準】※日本糖尿病学会より

血糖値：空腹時血糖126mg/dl以上

75g経口ブドウ糖負荷試験2時間の血糖値200mg/dl以上、

随時血糖200mg/dl以上

HbA1c(NGSP)6.5%以上

(糖尿病は何回かの検査を組み合わせで診断されます)



喫煙

たばこの煙には多くの物質が含まれています。

たばこを吸うと、ニコチンが交感神経系を刺激するために、血圧が上がり脈拍が増えます。一酸化炭素の増加で血液中の酸素が不足気味になり、血管の収縮を促します。また、喫煙はHDLコレステロールを減少させ、LDLコレステロールを増加させます。

【喫煙との因果関係が分かっている病気】※「喫煙と健康 喫煙の健康影響に関する検討会報告書(平成28年8月)」より

がん(肺、口腔、鼻腔、食道、胃、肝臓、膵臓、膀胱、子宮頸部等)、虚血性心疾患、脳卒中、腹部大動脈瘤、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、2型糖尿病の発症、歯周病

予防のポイント

1. 運動

- 日常生活の中で積極的に体を動かす。
 - ・ラジオ体操やストレッチなど、室内でできる運動を取り入れる。
 - ・掃除機がけ、風呂掃除、庭の手入れなど、体を動かす家事を行う。
- 近所に行くときは徒歩で出かけたり、自転車を利用する。
- 出かけた際には階段を利用する。



2. 食生活

- 1日3食、規則正しく食べる。
- 腹八分目を心掛け、食べ過ぎない。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 塩分は控えめにし、野菜を多く食べる。
- 外食の際などは単品メニューは避け、野菜のついたものを選ぶ。
- お菓子や清涼飲料水などを控える。

減塩

1日の塩分摂取量

男性目標7.5g、女性目標6.5g
高血圧の方6g

野菜の摂取目安

1日350g



3. 飲酒

- お酒は1日1合、週に2日の休肝日をもうける。
- 食事を食べながら、ゆっくり飲む。
- つまみは野菜や海藻類、大豆製品など低エネルギーなものを選ぶ。

1日の飲酒量の目安

※女性や高齢者はアルコールの分解速度が遅いため、下記の量の1/2~1/3が適量です。

| 種類 | ビール 500ml | 清酒 180ml | ウイスキー ダブル60ml | 焼酎 100ml | ワイン 180ml | チューハイ 350ml |
|----|--------------|-------------|------------------|-------------|--------------|----------------|
| 度数 | 5度 | 15度 | 43度 | 25度 | 14度 | 7度 |

4. 喫煙

禁煙成功のポイント

- 吸いたくなったら冷たい水や熱いお茶を飲んだり、歯を磨く。
- 禁煙することを周囲に伝え、禁煙仲間をつくる。
- ニコチンガムやニコチンパッチ、禁煙外来などを利用して禁煙に取り組む。

健康診査や人間ドックを受けましょう

定期的に健診や人間ドックを受け、健康状態に変化がないか調べることも大切です。健診等を受けたら、前回の検査結果との数値の変化などを確認し、再検査が必要な項目があった際には、必ず病院を受診して再検査を受けましょう。

