

生活習慣病

皆さん、運動施設や病院などで一度は聞いたことがある「生活習慣病」。今回はこういった疾病かを改めて説明いたします。

生活習慣病とは

身体活動・運動や食事、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなど日々の生活習慣が深く関与し発症の原因となる疾患の総称のことです。がん、心疾患、脳血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）動脈硬化症、2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病とされています。

日本人の死因

| 順位 | 死因 | 死者数 |
|----|---|----------|
| 1位 |  ※1 悪性新生物  | 38万2492人 |
| 2位 |  心疾患  | 23万1056人 |
| 3位 |  老衰  | 18万9912人 |
| 4位 |  ※2 脳血管疾患  | 10万4518人 |

※1悪性新生物→がんのことを指す ※2脳血管疾患→脳血管に異常が起きることで、脳細胞に障害を受ける病気の総称
参考資料:厚生労働省令和5年(2023)人口動態統計月報年計(概数)の概況

予防法 ～7つの健康習慣～

①：喫煙をしない

咳や痰、息切れが軽くなる



②：飲酒をしない

もしくは適量を守る



目安、1日ビール500ml

日本酒 180ml

ワイン 180ml



③：朝食をとる

生活リズムが整う

排便習慣が整う



④：間食をしない

腸内環境が改善される



⑤：定期的に運動する

(週に2回以上)

目安、18歳～64歳

歩行程度を60分

65歳は40分



⑥：適正体重を維持する

目安、BMI数値 18.5～25



⑦：睡眠を7.8時間とる

免疫機能が維持、強化される



上記の7つのうち、できることから取り組んでみてはいかがでしょうか。健康長寿を目指しましょう！