

小象の「元気マ行」生活習慣病防止へ！

市民と医療者の会



⑤

答 肥満、高血圧、糖尿病、性閉そく性肺疾患、アルコール多飲による肝炎や肝硬変症候群が始まり、健診で指摘されるようになります。この時期にきちんと生活習慣を直すことにより、病気を進ませないことが大切です。また栄養の偏りと運動不足は骨粗しょう症やロコモティブ

私たちが何気なく送っている日常。特別なこともなく働いたり、食べたり、遊んだり、眠ったり—そんな毎日の生活習慣が病気の原因になるなんてどういふことなのでしょう？

「生活習慣病」という名前の由来は？

答 糖尿病や高血圧症、心臓病や脳卒中などの病気のことを以前は成人病と呼んでいました。

不健康な生活習慣が子供のころからの不健康な生活習慣と関係があり、成人でなくても発症し、その生活習慣

健診で指摘されたら要注意

毎日の暮らしが作る生活習慣病

「生活習慣病」と呼ばれるようになり

答 不健康な生活を続け、治療をきちんと行わないと、足、睡眠不足、過度のストレス、喫煙、アルコールの摂りすぎなどです。

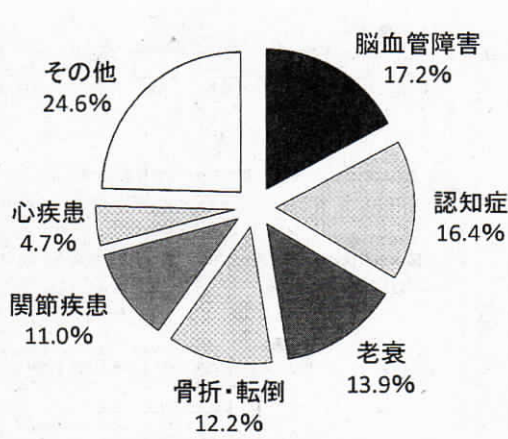
「どんな症状から始まりますか？」

「放っておくとどうなりますか？」

答 不健康な生活を続け、治療をきちんと行わないと、脳梗塞、心筋梗塞など動脈硬化症によるもの、喫煙による肺気腫などのCOPD(慢

このように生活習慣病は、初めは自覚症状もなく怖くても

要介護の原因疾患（65歳以上）



厚生労働省 国民生活基礎調査 平成25年

感じませんが、次第に生活を脅かす怖い病気になってくるので、予防するにはどうしたらいいのですか？

答 長年なじめた生活習慣を変えていくのは大変です。でもやってみる価値はあります。



(小象の子) 会理事、柏戸病院内科・柳澤葉