

高校3年生が巣立っていくのを見送り、春の気配が少しずつ感じられる時となりました。この時期は、「三寒四温」とも呼ばれ、寒さと暖かさが交互にやってきながら、春に近づいていく時期を表した言葉です。春が待ち遠しいですが、気温の変化にも気をつけながら、体調管理をしていきましょう。



生活習慣病って??～生活の乱れによって引き起こす病～

『生活習慣病』とは…食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、それらが発症の要因となる疾患の総称。

主な病気として、「がん・脳卒中・心臓病・糖尿病等」がある。

生活習慣病で病院を受診する人は、年齢が高くなるにしたがって、多くなります。

10代の皆さんは、生活習慣病を身近に考えにくいかもしれませんが、適切な生活習慣を続けていても生活習慣病になることはありますが、若いうちから気をつけていることで予防に役立ちます。

健康によくない食行動や運動不足などの不適切な生活習慣は、思春期の頃から始まり、年月を経るとともに、改善が難しくなり、より強い習慣となってしまいます。

生活習慣は、10代思春期頃から深く関わっています。今から、気をつけておくことで、病気の予防になります!



生活習慣

生活習慣病と大きく関わる「肥満」

肥満はさまざまな病気との関連が指摘されています。例えば、糖尿病、高血圧、心筋梗塞など…。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から“太りにくい”生活習慣を作っていきましょう。

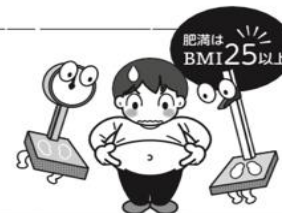
肥満チェック

肥満とは、体に余分な脂肪がついた状態です。肥満を防ぐには、自分の適正体重を知り、維持することが大切です。

適正体重を計算してみよう!

[BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)²]

例) 体重55kg、身長160cmの場合: 55 ÷ (1.6 × 1.6) = 21.5



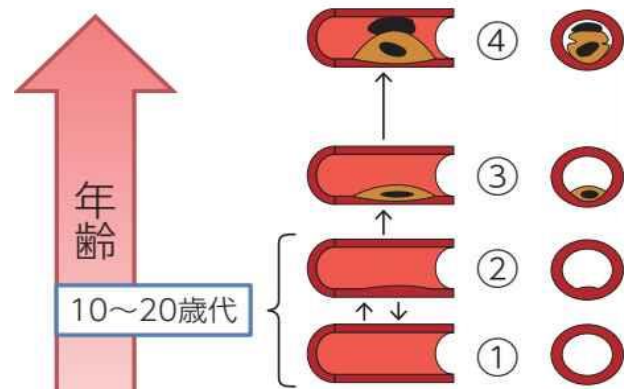
生活習慣チェック

“太りにくい”生活習慣ができているか、確認してみましょう。

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| YES | NO | YES | NO |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 食事3食、規則正しく食べている | | 寝る時間・起きる時間を決め、守っている | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 食べ物の好き嫌いはあまりない | | スマホやゲームは時間を決めて | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| いつも食べている物の栄養素について知っている | | 天気の良い日は外で遊ぶことが多い | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 時々体重を測っている | | 運動やスポーツなど体を動かすのが好き | |



NOが多い人は 生活習慣を見直したほうが良いかもしれません。3つの柱を意識してみましょう。



左図は、血管に脂肪が沈着して血液の流れが悪くなる様子を示しています。

10～20歳代の間は、多くの人が①のような脂肪沈着などない、きれいな血管です。また、②のように少し脂肪が沈着しても①に戻ることができます。

しかし、年齢を重ねると②から①に戻るより、③のように脂肪の塊が大きくなるようになり、不適切な生活習慣を続けると④のように血液の流れが悪くなってしまいます。

出典: Berenson GS et al. Cardiovascular risk factors in children—the early natural history of atherosclerosis and essential hypertension, Berenson GS, ed. New York: Oxford University Press, 1980

プレスローの7つの健康習慣 (1980)

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠を守る
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない

「プレスローの7つの健康習慣」を守るメリット

メリット1 45歳の人の平均余命の差

6～7つを実施した場合と実施が3つ以下の場合

男性で11年、女性で7年の差があります。

メリット2 生活習慣病による死亡率の差

がん、心臓病、脳血管疾患による死亡率が少ないことも立証されています。なかでも、喫煙、飲酒、運動の有無が強く影響するといわれています。

太りにくい生活習慣

3つの柱

食事

質・量のバランスを意識しよう

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

主食 お米、パン、麺など
主菜 魚、肉、たまごなど
副菜 野菜、いも、海藻など

▶野菜をたくさんとろう【目標: 1日 350g】

100gの目安

トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロッコリー 1/2株

▶果物を毎日とろう【目標: 1日 100g】

100gの目安

バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。

睡眠時間は8時間を目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心掛けましょう。

運動

毎日60分以上体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。