



生活習慣病のメカニズム

生活習慣病を予防しよう！

偏った食生活・運動不足・睡眠不足・飲酒・喫煙などの生活習慣が原因となる生活習慣病は、日本人の死因の約6割を占めています。自覚症状がないからといって治療せずに放置しておく、動脈硬化が進み命に関わる病気を引き起こすこともあります。

生活習慣病は、健康診査を受けて自身の健康状態を知り、生活習慣を改善することで予防できます。皆さんも、今日から実践してみませんか？

不規則な生活習慣

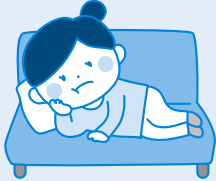
偏った食生活



睡眠不足



運動不足



飲酒・喫煙



など

発症の原因

1次予防

自覚症状がないまま進行

生活習慣病予備群

肥満 脂質異常 高血圧 高血糖 など

動脈硬化の進行

生活習慣病

糖尿病 高血圧症 脂質異常症 など

動脈硬化のさらなる進行

重症化

脳梗塞 心筋梗塞 がん 人工透析 など

発症

2次予防

動脈硬化とは、分かりやすく言うと血管の老化です。早い人は30歳頃から進行するので、若いうちから規則正しい生活習慣を意識できるかがポイントです。

また、生活習慣病予備群の段階であれば、進行を防ぐことが十分可能なので、生活習慣病になる前段階の生活習慣を改善する「1次予防」こそが重要です！



図 詳
(32) 国保課
6 4 2 5