

生活習慣病とその予防

今回の学習内容

生活習慣とは日常的に繰り返される食生活や睡眠、運動などのことで、「生活習慣病」とはその名の通り、普段の生活習慣が発症や進行に深くかかわっている病気を指します。どのような生活習慣が病気の原因になるのか？ 病気にならないためにはどうしたらいいのか？ について学習していきましょう。

講師
長岡邦子 壇蜜 先生

(学習メモ執筆)

生活習慣病の概念

生活習慣病は、1990年代半ばまでは、「成人病」と呼ばれていました。しかし、さまざまな調査や研究によって、成人になってから病気になるのではなく、若いころからの生活習慣が深く関係していることがわかりました。そのため、「生活習慣病」と呼ぶようになりました。

具体的な病気としては、がん、心臓病、脳卒中、脂質異常症、糖尿病、歯周病などがあります。ここでは、若いころからの生活習慣が大切であることを学びます。

病気に関係する生活習慣

生活習慣病は、偏った食事やお酒、タバコなどの嗜好品、ストレスなどが関係しているといわれています。

ここでは、具体的にどのような生活習慣がどんな病気に影響するのかを学びます。

生活習慣	影響する病気
塩分の取り過ぎ	心臓病、脳卒中 など
喫煙	肺がん、呼吸器系の病気、心臓病、脳卒中 など
飲酒	がん、脳卒中、心臓病、認知症 など
脂肪の取り過ぎ	糖尿病、脂質異常症・高血圧、心臓病 など

