

衛生委員会だより 2023年2月

～生活習慣病になりやすい人と改善法～

生活習慣病になる「合というのはその**危険因子(リスクファクター)**がいくつかあるかによって決まります。1980年にアメリカの研究者ブレスローが提唱した「7つの健康習慣」というリストがあります。

- 1、喫煙をしない
- 2、定期的に運動をする
- 3、お酒は控えめにするか、飲まない
- 4、1日7時間から8時間睡眠をとる
- 5、朝食を摂る
- 6、適正体重を維持する
- 7、間食をしない

この7つの健康習慣を実践する人としらない人では平均寿命に大きく差が出るという結果が出ているのです。

遺伝や加齢は避けられないものですが、生活習慣は努力次第で改善することができます。

実践できる項目がひとつでも増えるように頑張りましょう。

生活習慣病の特徴はなんといっても**自覚症状がないまま病気が進行していく**ということでしょう。それを防ぐためにも定期的な健康診断は欠かさないようにしましょう。

血圧の測定から高血圧が、血液検査の血糖値から糖尿病が、コレステロール値や中性脂肪から脂質異常症が分かります。しかし、

たとえ糖尿病だと指摘されても、**本人に自覚がない場合治療が必要であるという意識がなかなか持てない**ことが多いようです。

