

見直しませんか？

赤ちゃんとのしあわせな暮らしのために
 ★★

生活習慣病とライフスタイル

偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒、ストレスなど、あなたのライフスタイルが大きく影響する生活習慣病は、将来、糖尿病や心臓病、脳卒中などを引き起こす可能性があります。赤ちゃんとの健康的でしあわせな暮らしのために、あなたのライフスタイルを見直してみませんか？

目黒通りハートクリニック 院長

和田 洋先生

医学博士。総合内科専門医、循環器専門医。2013年に目黒通りハートクリニック（東京都目黒区）を開院。心臓病と生活習慣病の予防や早期発見を柱に、診察を行っている。

お話を伺ったのは



check! 生活習慣チェックリスト 各1点

- | | |
|---|---|
| <p>食生活</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 野菜料理はどちらかというと苦手。 <input type="checkbox"/> 朝食はあまり食べない。 <input type="checkbox"/> 外食や市販のお弁当を食べることが多い。 <input type="checkbox"/> 夜10時以降に夕食や夜食をとることがある。 <input type="checkbox"/> 休憩時には、お茶よりもコーヒー、ジュースを飲むことが多い。 | <p>運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 歩くよりも車や自転車を利用してしまふ。 <input type="checkbox"/> エスカレーター、エレベーターがあれば必ず使う。 <input type="checkbox"/> 仕事はデスクワーク中心。 <input type="checkbox"/> 定期的な運動の習慣がない。 <input type="checkbox"/> 休日は家でゴロゴロして過ごすことが多い。 |
| <p>休養・ストレス</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 睡眠不足が続いている。 <input type="checkbox"/> 最近、イライラしがちだ。 <input type="checkbox"/> 家族関係や仕事で悩みがある。 <input type="checkbox"/> 引越しや転勤、異動など環境が変わった。 <input type="checkbox"/> 自分ひとりの時間がなかなか確保できない。 | <p>飲酒・喫煙</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ほぼ毎日お酒を飲んでいる。 <input type="checkbox"/> 何も食べずに飲むことが多い。 <input type="checkbox"/> 仕事上、飲まなければいけないことが多くある。 <input type="checkbox"/> たばこを一日10本以上吸っている。 <input type="checkbox"/> 仕事中でもたばこを吸っている。 |

0-5点

油断は禁物ですよ!

今のところなかなかよい生活を送っていますね! チェックの多い項目があれば改善を。

6-10点

まだまだ間に合います!

忙しいからと自分の健康をおろそかにしていませんか。まずはできるところから見直しを。

11-15点

生活改善を始めましょう!

半分以上チェックがついたあなたは、あまりよくない生活習慣。ひとつからでも改善に努めましょう!

16-20点

今すぐ生活改善が必要です!

このままでは生活習慣病を引き起こす可能性が高くなっています。今すぐ生活を見直して!

生活習慣病の何がいけないの？

「生活習慣病」という言葉はよく耳にするけれど、何が悪いのかよくわからない…という人も多いはず。生活習慣病のキホンを知っておきましょう。

狭心症、心筋梗塞、脳卒中…ある日突然、命にかかわる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります！

実は怖い生活習慣病

日本人の死亡原因の約6割を占めています

「生活習慣病」という名前の病気があるのではなく、高血圧症や高脂血症、糖尿病、痛風など、生活習慣が発症や進行に大きく関与する病気の総称です。がんや心臓病、脳卒中など、日本人の死亡原因の約6割に生活習慣病が関係しています。

メタボと生活習慣病

内臓肥満が生活習慣病を引き起こす

メタボリックシンドロームは、内臓肥満（内臓脂肪の蓄積）があり、血圧、脂質値、血糖値などのうち2つ以上に異常がある症候群のこと。内臓肥満が生活習慣病を引き起こし、動脈硬化を招くと考えられており、軽症でも2つ以上に異常がある人は、心筋梗塞の発症リスクが増大します。



自覚症状なし！気づかぬうちに進行する怖い病気です

生活習慣病は、自覚症状がないことがほとんど。気づかないうちに進行してしまう怖い病気です。症状が進行すると、脳や心臓、血管などにダメージを与えます。動脈硬化が進むことで、ある日突然、命に関わるような恐ろしい病気を引き起こし、赤ちゃんとの生活や仕事に大きな影響が出てしまうこともあるのです。

不健康な生活習慣

不規則でバランスの偏った食生活、運動不足、過度のストレス、喫煙、過度の飲酒 など



生活習慣病

メタボリックシンドローム、糖尿病、高血圧症、脂質異常症 など

重症化すると…

虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症）、脳卒中（脳出血や脳梗塞）、失明などの糖尿病合併症などを引き起こします。それによりQOLの低下、要介護状態、日常生活に支障が出るなどが考えられます



三大生活習慣病

糖尿病

生きていくためのエネルギー源となるブドウ糖の血液中の濃度を血糖値といいます。インスリンなどのホルモンが調整役を担っていますが、この分泌が不足している、もしくは正常に働かないためブドウ糖が異常に高くなる病気です。

高血圧症

高血圧とは血管に過度の圧力がかかっている状態。高血圧が続くと血管に負担がかかり、脳出血や脳梗塞を起こすリスクが高まります。さらに心臓がどんどん血液を送り出そうとしたために大きくなることで、動きがにぶり、血液を全身に送り出す機能が低下します。

脂質異常症

「悪玉」と呼ばれるLDLコレステロールがふえたり、「善玉」と呼ばれるHDLコレステロールが減ったりする状態のこと。中性脂肪がふえることも起こります。放置すると、動脈硬化は静かに進行していき、命を落としたり、後遺症が残る場合も。

進行すると

脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、生命に危険がおよぶことも…！

生活習慣病を予防するHAPPYライフスタイル

自分ではあたりまえと思っている生活習慣を改善しないと、将来取り返しのつかない事態を招くことも。家族であわせに暮らすために、生活習慣病を予防するライフスタイルをめざしましょう。

食生活

規則正しく
バランスのよい食事を

1日の適正エネルギー量を守って、バランスよく3食規則正しく食べることが基本です。食事の習慣は生まれてから長い間をかけて培われるもの。赤ちゃんには、小さいころから望ましい食生活を身につけさせてあげたいですね。

＼よりよい食生活のポイント／

★塩分を控えて薄味に

塩分のとりすぎは高血圧に結びつきます。外食や市販の弁当の回数を減らす、うどんやラーメンなどのスープは飲まない、レトルト食品やインスタント食品などの加工食品はなるべく避けるなど工夫し、日頃から薄味を心がけましょう。

★糖質の多い飲み物に注意！

甘い食べ物だけでなく、缶コーヒーや清涼飲料水などにも多くの糖質が含まれています。糖質のとりすぎは糖尿病につながります。お菓子以外にも、甘い飲み物にも要注意。

運動

自分に合っていて
継続できる運動を見つけよう！

運動不足は生活習慣病を招きます。運動によって血管を健康な状態に保つことができ、動脈硬化を防げます。激しい運動でなくてもOK！ウォーキング、ラジオ体操など「自分に合っていて続けられる運動」を家族で見つけましょう。

＼効果的な運動習慣のコツ／



- ★自分のライフスタイルに合った運動を選ぶ
- ★休日は子どもといっしょに公園に出かけるなど外で過ごす
- ★近所へのお出かけは車や自転車ではなく徒歩で
- ★エスカレーターやエレベーターよりも階段を使うようにする

喫煙・飲酒

子どものためにも必ず禁煙！

喫煙は血流を悪くしたり、血圧が上がったり、血液中の悪玉コレステロールをふやし動脈硬化を促進させたりしますから必ず禁煙を！アルコールは適量を守り、週に2日は休肝日を設けましょう。

休養・ストレス

自分なりの方法で解消！

ストレスで生活習慣が乱れると、心身にさまざまな影響を与えます。育児中は十分な休養をとれないことも多いもの。自分なりの方法でストレスを解消しましょう。心身の異変に気づいたら、早めに専門家に相談を。

＼身近で頼りになる家族の味方！／ かかりつけ医を もちましょ

かかりつけ医とは、健康に関することを何でも気軽に相談できて、必要なときは早めの対策をしたり、専門の医療機関を紹介したりしてくれる身近にいて頼りになる医師のことです。赤ちゃんのかかりつけの小児科医だけでなく、ママやパパもいざという時のために、自宅や職場の近くに、かかりつけ医を見つけておくといいですね。

健康診断

パパもママも必ず毎年受けましょ

生活習慣病と大きく関わりのある、血圧、血糖、脂質の数値を知るためにも、健康診断は毎年欠かさず受けて、前年の数値と比較することが大切です。気になることがある場合には、問診で相談するといいですね。



覚えて！ドクター

生活習慣病のウソホント

「高血圧症」や「糖尿病」などと診断されたら、ずっと薬を飲み続ける必要がある



一度生活習慣病と診断されたからといって、ずっと薬を飲み続けなければいけないわけではありません。薬を飲むと同時に生活習慣を改善することで、血圧や血糖値などが正常な数値に戻れば薬を減量できたり、飲む必要がなくなるかも。

高齢者だけでなく、若くても脳卒中になることがある



高齢者に比べると若年者の脳卒中発症率は低いです。特別な原因や、若くても生活習慣病がある場合には、脳卒中を起こすことがあります。特に生活習慣病が重症だったり、重積があったりするときには注意が必要です。

親が太っていると、子どもも必ず肥満になる



肥満には遺伝が原因となる場合もありますが、生活習慣も大きく関わっています。特に大切なのは食生活。子どもの食事を決めるのは親。まずはママやパパが正しい食生活を送ることが大切です。

コレステロールの少ない食事を心がけるだけでは、脂質異常は改善できない



意外にも1日の食事からとるコレステロールの量はわずかで、大部分は肝臓で合成されます。脂質異常症には中性脂肪が大きく関わるため、運動などほかの生活習慣の見直しも必要とあります。

妊娠糖尿病と診断されても、出産後は元に戻るのだから大丈夫



妊娠糖尿病や妊娠高血圧症候群と診断されても、出産後は自然に元に戻るのだから大丈夫だと思いませんか。妊娠時の一時的な場合もありますが、出産後に慢性化する恐れもありますので、注意しましょう。