



Interview

生活習慣病になりにくくするために日々気をつけていることは何か、身近な人に聞いてみた。

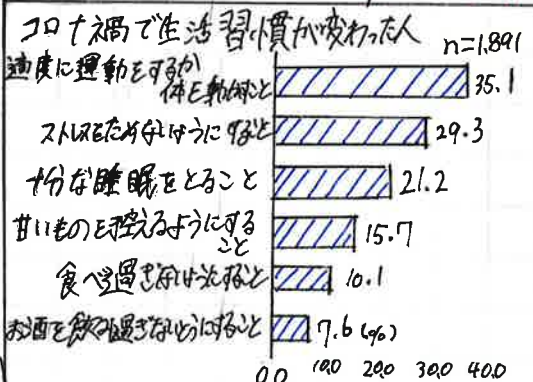
母：40代(銀行員)
 少し前までは、睡眠不足で自らの体の免疫がおちて風邪を引くことが多かったけど、睡眠を少し長くすると、風邪を引くことがだいぶ減ったよ。



兄：17歳(高校生)
 最近、運動をしていなかったため生活習慣病は運動不足から起ることを知って、ランニングをしてみると寝つきがよく、朝起きるのが辛くなったよ!



コロナ禍は生活習慣病のリスクがある!?



日本では、コロナ禍で生活環境が変わり、家で過ごす時間が多く運動不足や環境変化のリスクが大きい。不安から睡眠不足になり、生活習慣病は、運動、喫煙、飲酒、ストレスなどが大きくなってきている。

コロナ禍では、生活習慣病のリスクが高まる可能性もある。生活習慣病はかつて成人病と言われており、年齢にともない発症のリスクが高まっていた。しかし、成人病といわれるがん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病、喫煙、飲酒などに、食生活や運動、喫煙、飲酒、睡眠、ストレスなどの複合的な要因が関係している。本人の生活習慣に起因するものが多く、このことが合わせて改善することであり、近年では生活習慣病と呼ばれるようになった。効果も期待できる。生活習慣病の原因が「生活習慣」に変わるといふこと、私たちが今できる対策は、日々の生活の「掛け算」で生活習慣病のリスクを減らすこと、何かのヒントになる。

日じろの生活改善新聞

発行者 河東中学校 八年一組
 時安すず

下げられることになる。しかし、このコロナ禍では外出が制限されることもあり、適度な運動が難しくなったり、在宅ワークなどで集まりたいイベントの機会が減少するなど、生活習慣病のリスクが高まる。

編集後記

規則正しい生活へ
 現在まだ元の生活には戻れない状況だが、このような状況の中で、健康に過ごすために何かできることはないかを考え、一人一人が意識していかなければならない。

生活習慣病の対策方法!!

1. 運動：運動をより多く取り入れる生活習慣病と糖質過多による糖尿病、脳血管疾患、がんなどが挙げられる。

年齢別の1日の運動時間
65歳以上の方 強度を問はず身体活動量を毎日40分!! (例)ウォーキング
18歳~64歳の方 3×20分以上の強度の身体活動を毎日60分!! (例)ウォーキング、ランニングなど ※「3×20」とは運動強度を30分×20分として、1時間×20分を指す

2. 食生活：食生活を対策としては有効である。国立循環器病研究センターの発表によると高血圧や脂質異常症や臓病に繋がりがよく、高血圧予防には塩分の制限が有効とされている。塩分を減らすには、食生活の改善として、食塩の減らし、加工食品を減らす、調味料を減らす、食生活を改善するなどの対策が有効である。