

予防はなんと10代から!

今から元気を
健康第一新聞
 ☆

発行者
 名前
 矢野真央
 二年一組
 中学校

説明しよう!
生活習慣病とは!
ズバリ?!

★日本の死因の約半数を占め、日頃の
 食事や飲酒、喫煙など生活
 習慣が発症に深く関係している病気です。
 ★進んでしまうと**高血糖**、**脂質異常**、**高血圧**
 などになり、これが2つ以上重なると、
 Xタボリックシンドローム(Xタボ)と訛れ、
 血管がボロボロになる**動脈硬化**が
 おきやすくなります。
 では、次は動脈硬化について考えましょう。

生活習慣病とは何?!

バリバリホリバリ
 ままた食べてる...
 おいしいもん!

またスマホ!!
 近いし...

あんな!このままじゃ
 将来、生活習慣病
 になるわよ!

は?!

説明しあげる。
 コワリ

★**動脈硬化**が進むと、**がん**や
脳卒中など重い病気の心配も。

ハたしかに私
 危いかもたけど、
 でも遠い未来の話
 だよわ。

そんなことないわ!
 今、人生100年時代。
 10代、30代、50代と、
 そのままにすると、
 がんにつながる
 かもよ!

じゃあ、又は予防ね。
 あるんだー

人生100年?!

正常
 動脈硬化
 硬化

狭心症などの合併症も
 心配されています。

高血糖、脂質異常、高血圧、
 いずれも血管が傷み、
 ボロボロになりこれによる

足ける?
 合併症
 大動脈
 ねんじり?

未来の様子

健康は
 それで?!最近何
 つづいているの?

うん!毎朝、家族と
 10分走っているの!!

よかったじゃない!
 この先もがんばる!

★生活習慣病の予防ポイント!

- ①食生活 間食に注意する
 菓子パンやお菓子を食事代わりにせず、
 ミリアルやヨーグルトを食べよう!
- ②運動習慣 日常生活で体を動かす
 部屋の片づけ、食器の片づけなどで
 きることは自分でやり、体を動かす時間
 をつくろう!
- ③休養 スマホ・ゲームに注意
 と画面を見ていると寝付きが悪く
 なり、疲れがとれないことも。
 就寝時
 間は控えよう!

編集後記

今回、新聞
 をかいて、生
 活習慣病の
 しさを、私
 した。これ
 家で、はな
 いに、はな
 いに、はな
 思い、ま
 思いました。

この先も
 がんばる!