

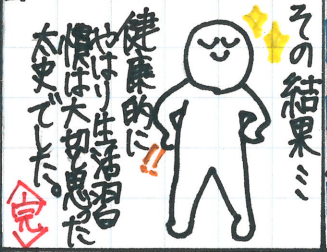
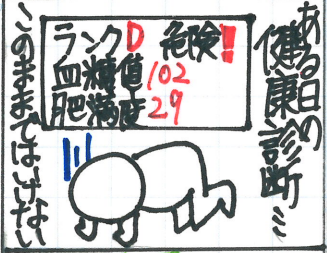
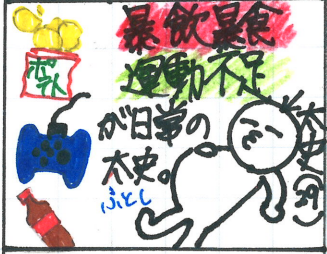
# 生活習慣病は

# 自覚症状がない?!

## 健康志し新聞

自分なりの健康を考えよう

生活習慣をなおさるな!!



○生活習慣病には、高血圧、脂質異常症、糖尿病などが上げられますが、これらのほとんどが自覚症状がなく、気づかないうちに進行していき、脳や心臓、血液、血管などにダメージを与えていきます。自覚症状がないので気づかないうちに悪化していき死に至るケースもあります。なので心臓梗塞などが起こる前からでは手遅れです。高血圧や糖尿病と分かっただけでは見直し治療でこれからの予防に努めましょう。

### Q生活習慣病になりやすい生活って??

- **喫煙** - 肺がんなど大きな影響に
- **睡眠不足** - ストレスと大きく関わり生活習慣病になりやすい
- **過度の飲酒** - さまざまな臓器に影響
- **加齢**
- **運動不足** - 高血圧や肥満にもつながり生活習慣のバランスをくずしやすい



## 日常生活から見直しませんか?

みんなで健康生活!

### 正しく生活習慣を送る3つのこと

あなたは守れている?

#### 有酸素運動

有酸素運動によって心臓、肺の機能が強化され、末梢の血液循環は改善され、代謝がよくなります。また、生活習慣病の予防にも充分適しているのでも効果的です。

#### バランスの良い食事

身体や精神の調子を整えるので快適に生活できます。また、病気を予防して健康を向上する効果がみられるのでおすすめです。これも生活習慣病対策に向いていますね!

#### 質の良い睡眠

よく寝ると生活リズムが安定して体内のホルモンバランスも保たれるので生活習慣病の予防につながり健康的にすごせます。

### 編集後記

私は、生活習慣病がどれだけ大切なのか、この新聞で学ぶことができました。生活習慣病にかかったらがんのリスクも高くなるので日頃の生活を見直して今後の生活がもっとよくなるものになったらいいなと思います。

直方市立植木中学校  
2年 2組  
橋本愛咲美