

からだによい生活習慣とは？



いちせクリニック
一瀬 亨

生活習慣病とは？

生活習慣

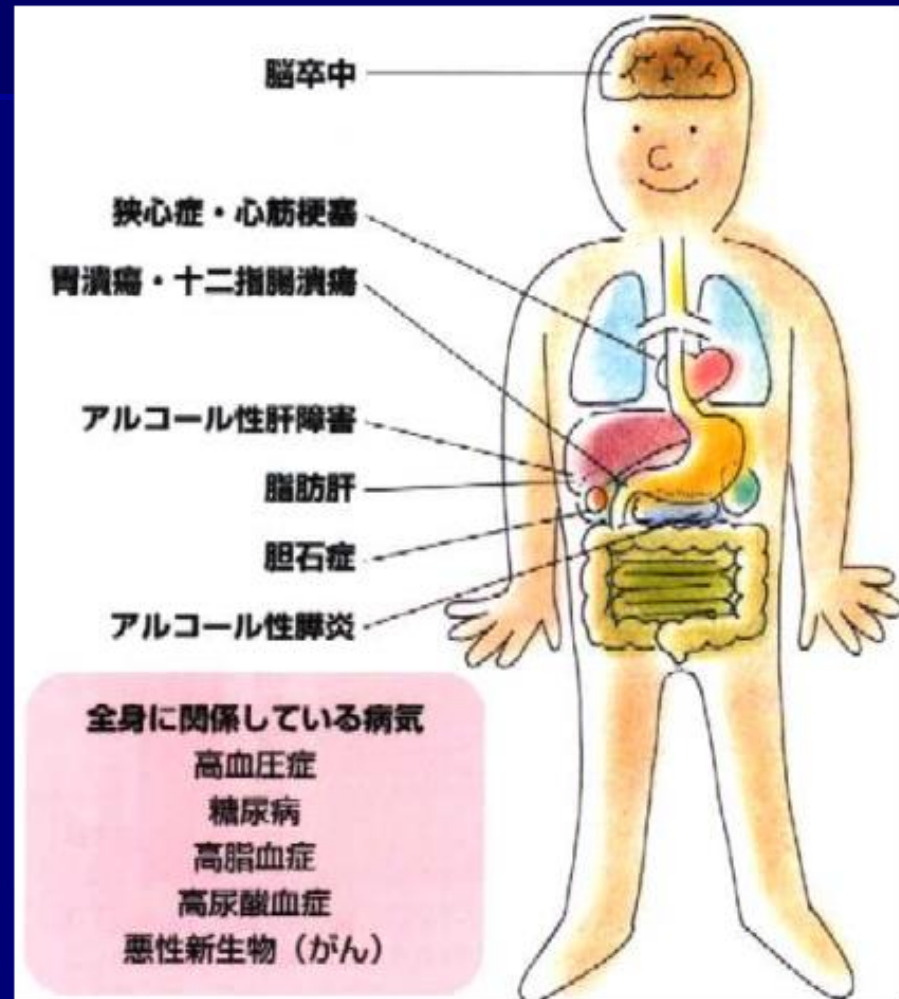
(ライフスタイル)

により引き起
こされる病気

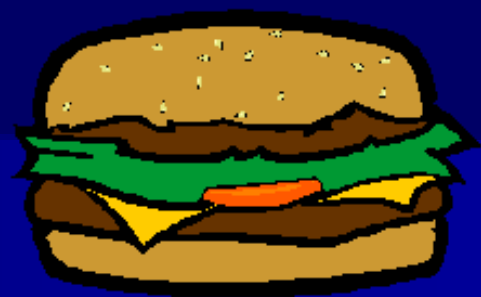
喫煙 食生活

運動 飲酒

生活リズム



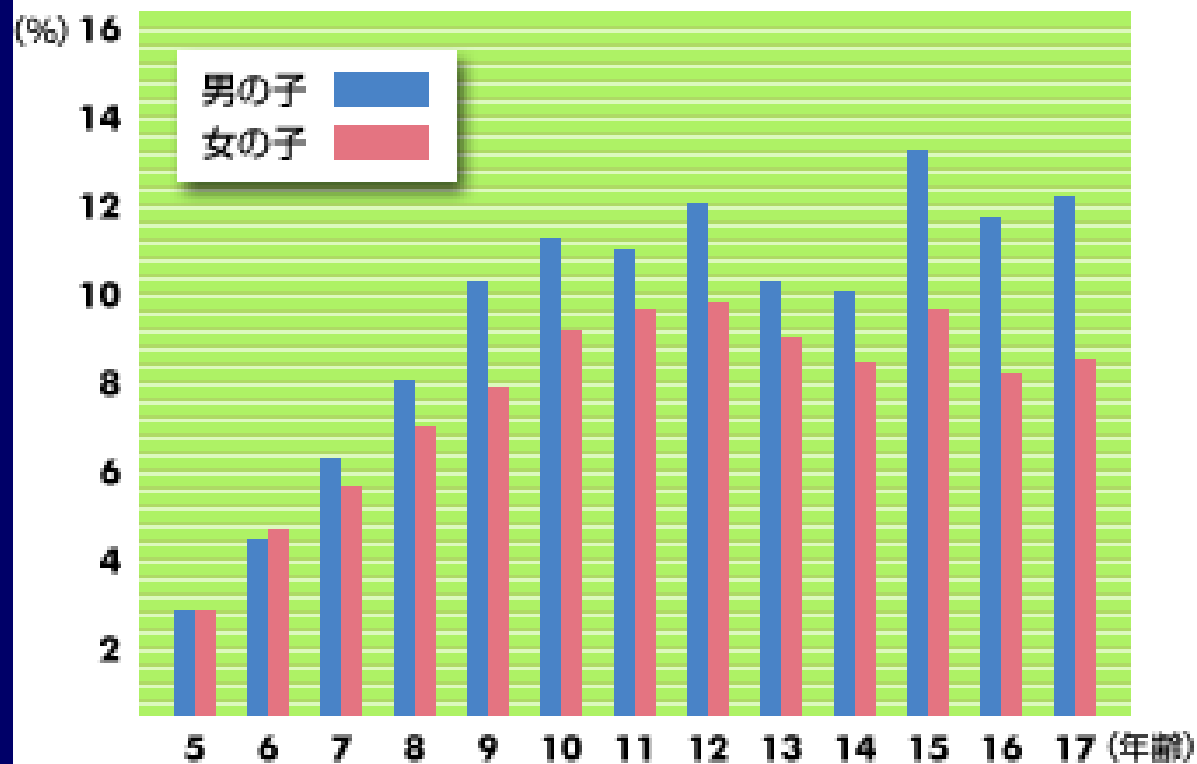
生活習慣病の進展



- 食べ過ぎ→肥満→糖尿病
- 脂肪の取り過ぎ→高脂血症→動脈硬化
- 塩分の取り過ぎ→高血圧→脳卒中、心臓病
- 運動不足→肥満→糖尿病、高血圧
- たばこ→肺がん、喉頭がん、心臓病
- お酒の飲み過ぎ→脂肪肝→肝硬変

肥満児の出現率

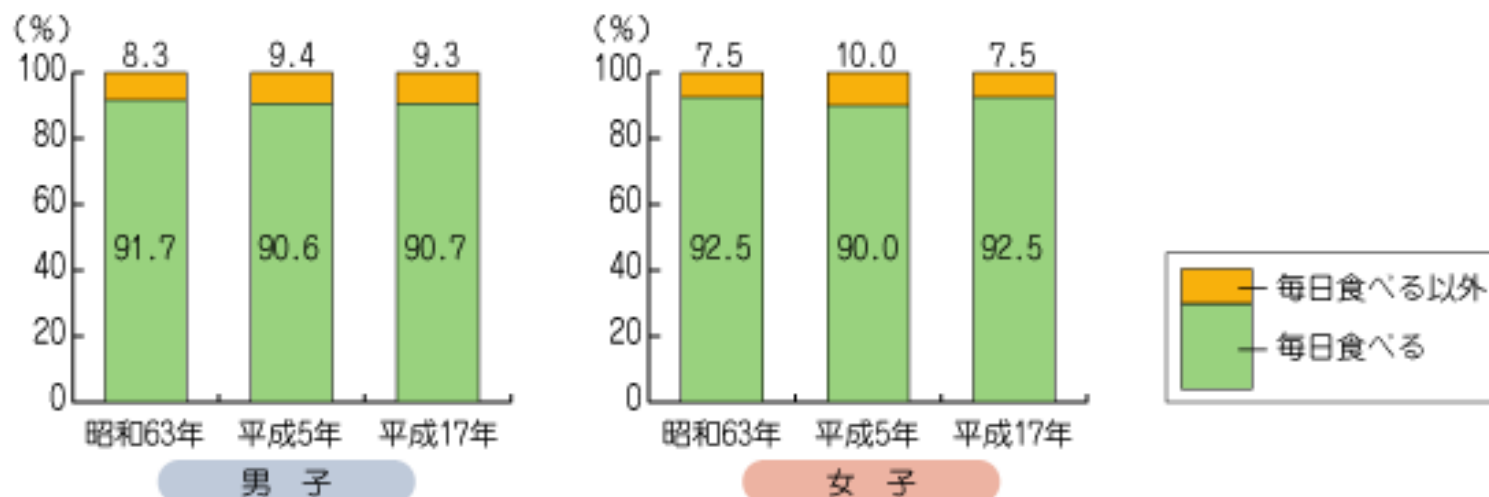
こどもの年齢別 肥満傾向児の出現率



平成20年 学校保健統計

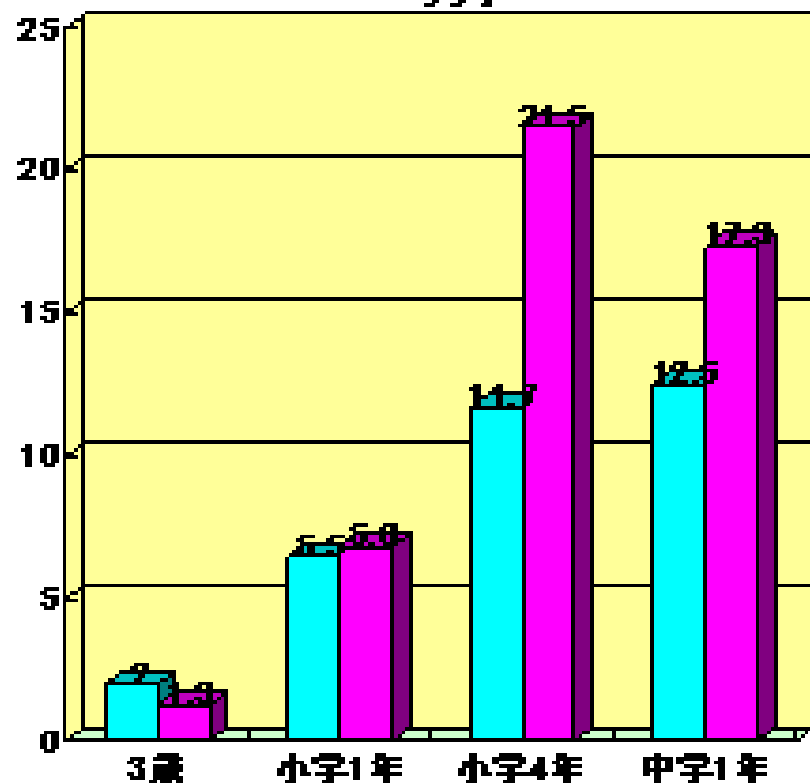
朝ごはんを食べないことがある小・中学生

■ 朝食欠食の年次推移（小中学生）

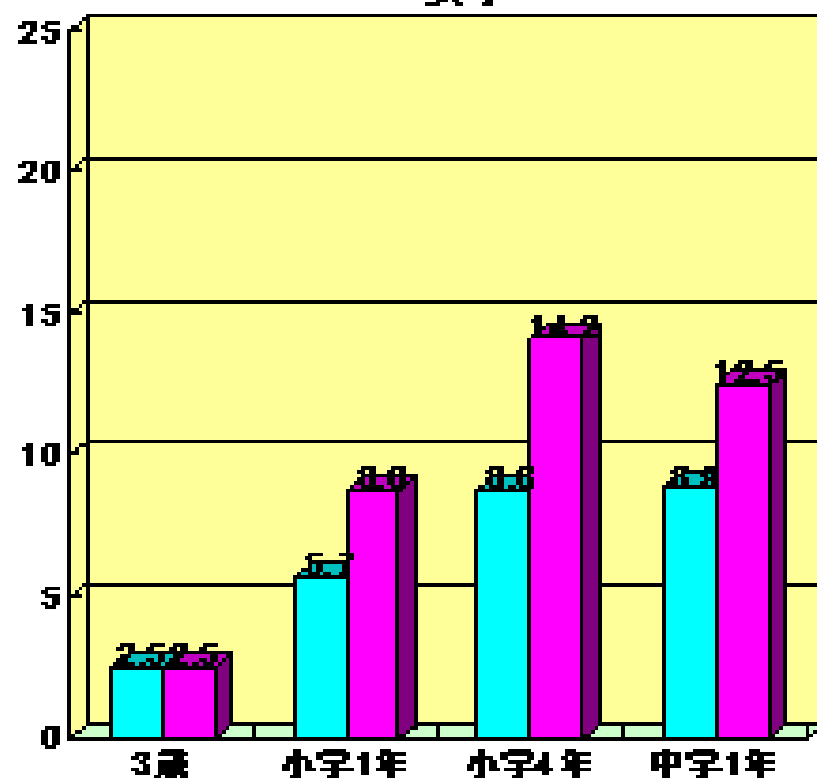


朝食欠食と肥満児(肥満度20%以上)の頻度

男子



女子

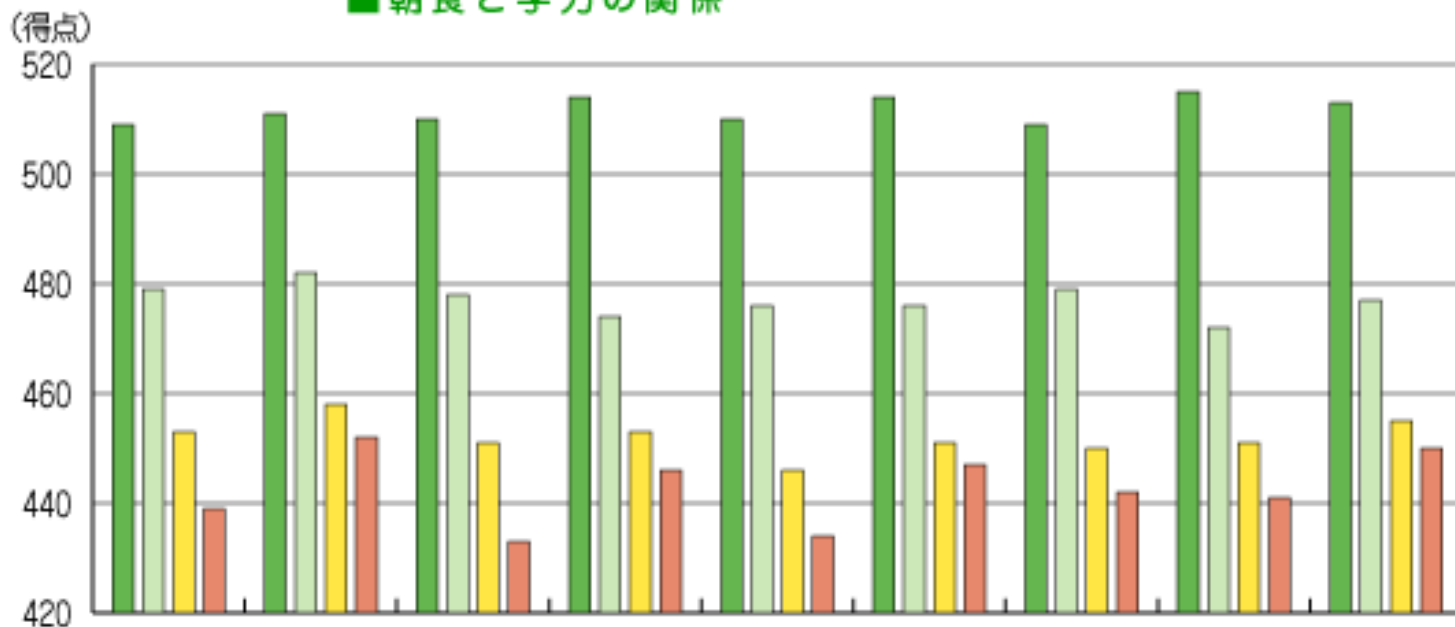


■ 欠食なし ■ 欠食あり

朝食の欠食がみられる子供ほど肥満度が高い

毎日朝食をとる子どもほど、 ペーパーテストの得点が高い傾向

■ 朝食と学力の関係



朝食の習慣	国語		社会		算数または数学		理科		英語
	小5	中2	小5	中2	小5	中2	小5	中2	中2
必ずとる	509	511	510	514	510	514	509	515	513
たいていとる	479	482	478	474	476	476	479	472	477
とらないことが多い	453	458	451	453	446	451	450	451	455
全く、または、ほとんどもとらない	439	452	433	446	434	447	442	441	450

肥満傾向の学童での生活習慣の特徴

- テレビを見ながら食事やおやつを食べる
- テレビゲーム、DVD、テレビの視聴時間が長い
- 間食、清涼飲料水の量や回数が多い
- 夜食を食べる
- 朝食を欠食する
- 早食い
- 食事中的会話が少ない



メタボリック症候群

「**内臓脂肪の蓄積**」が原因で、コレステロール、**血圧**、**血糖値**などが少し高くなり、それらが複数重なった状態



この状態を放っておくと動脈硬化が進行し、**心筋梗塞**や**脳卒中**などをまねきやすくなる

メタボリック症候群の診断基準

必須項目

内臓脂肪蓄積

ウエスト周囲径：男性85cm以上／女性90センチ以上
(内臓脂肪面積男女とも100平方cmに相当)

上記の必須項目にて「内臓脂肪蓄積」の条件を満たし、
以下、選択項目のうち「2項目」以上を満たすこと

選択項目

高脂血症

中性脂肪 (TG)

150mg/dL以上

かつ/または

HDLコレステロール

40mg/dL未満

高血圧

血圧

収縮期血圧
130mmHg以上

かつ/または

拡張期血圧
85mmHg以上

高血糖

血糖値

空腹時血糖値
110mg/dL以上

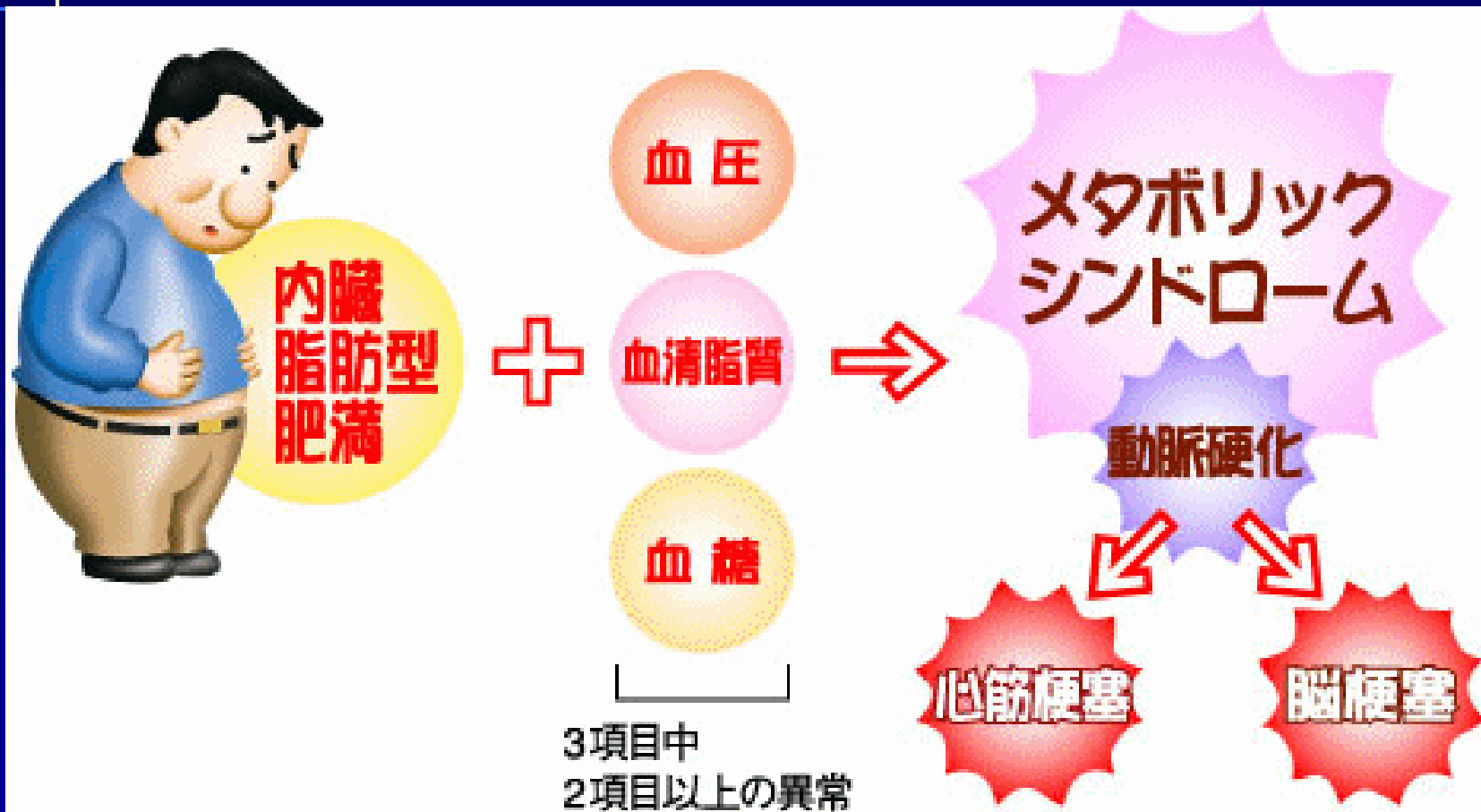


子どものメタボリック症候群

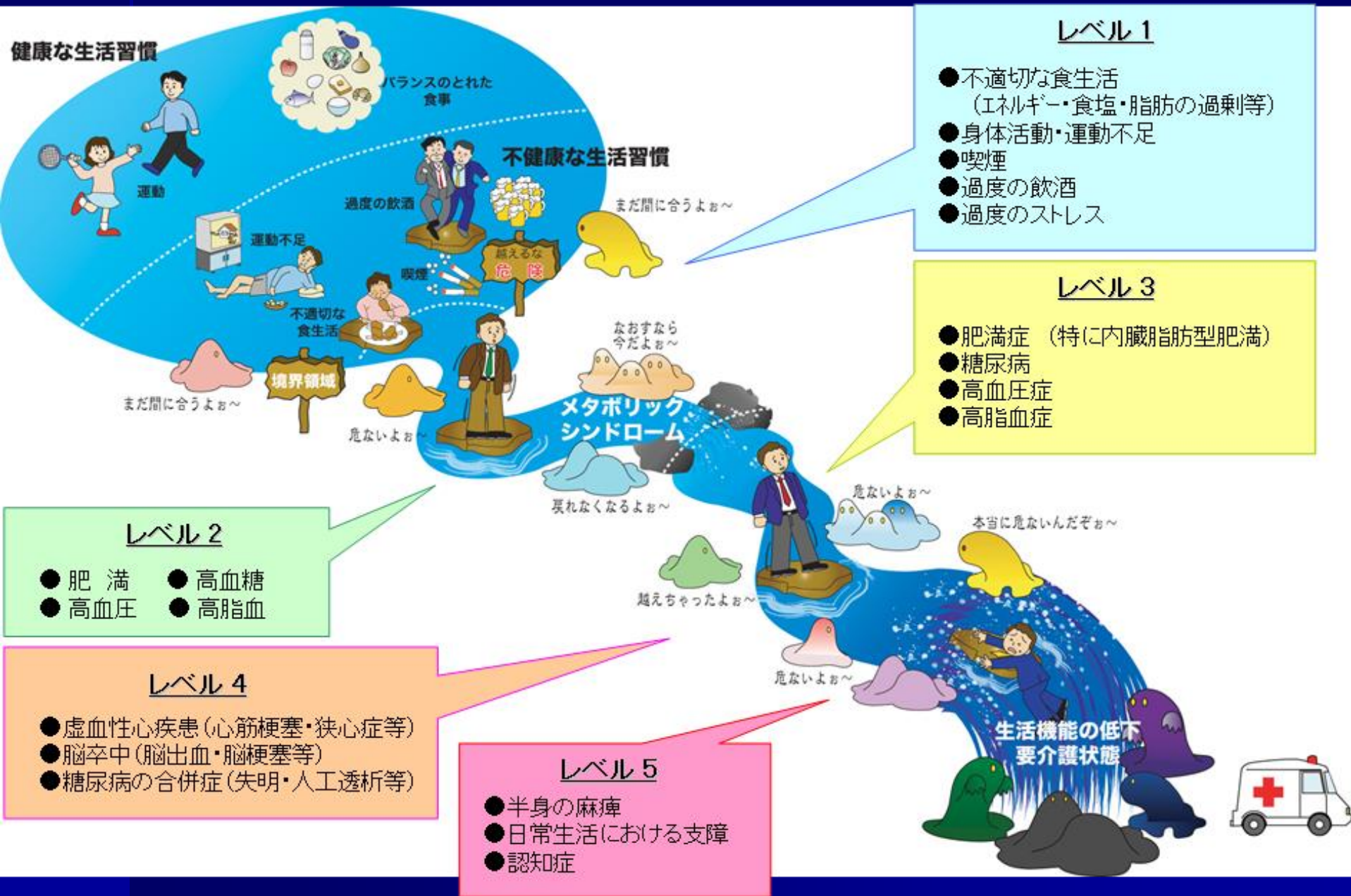


肥満児の5~20%、一般の子供の0.5~3%

メタボリック症候群はなぜ怖い



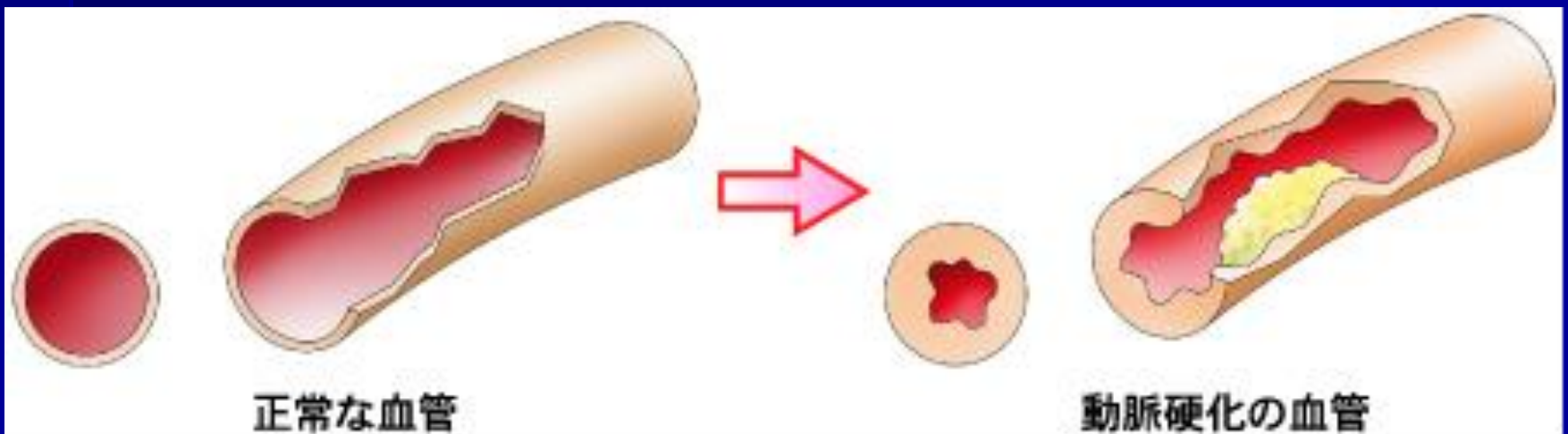
生活習慣病のイメージ



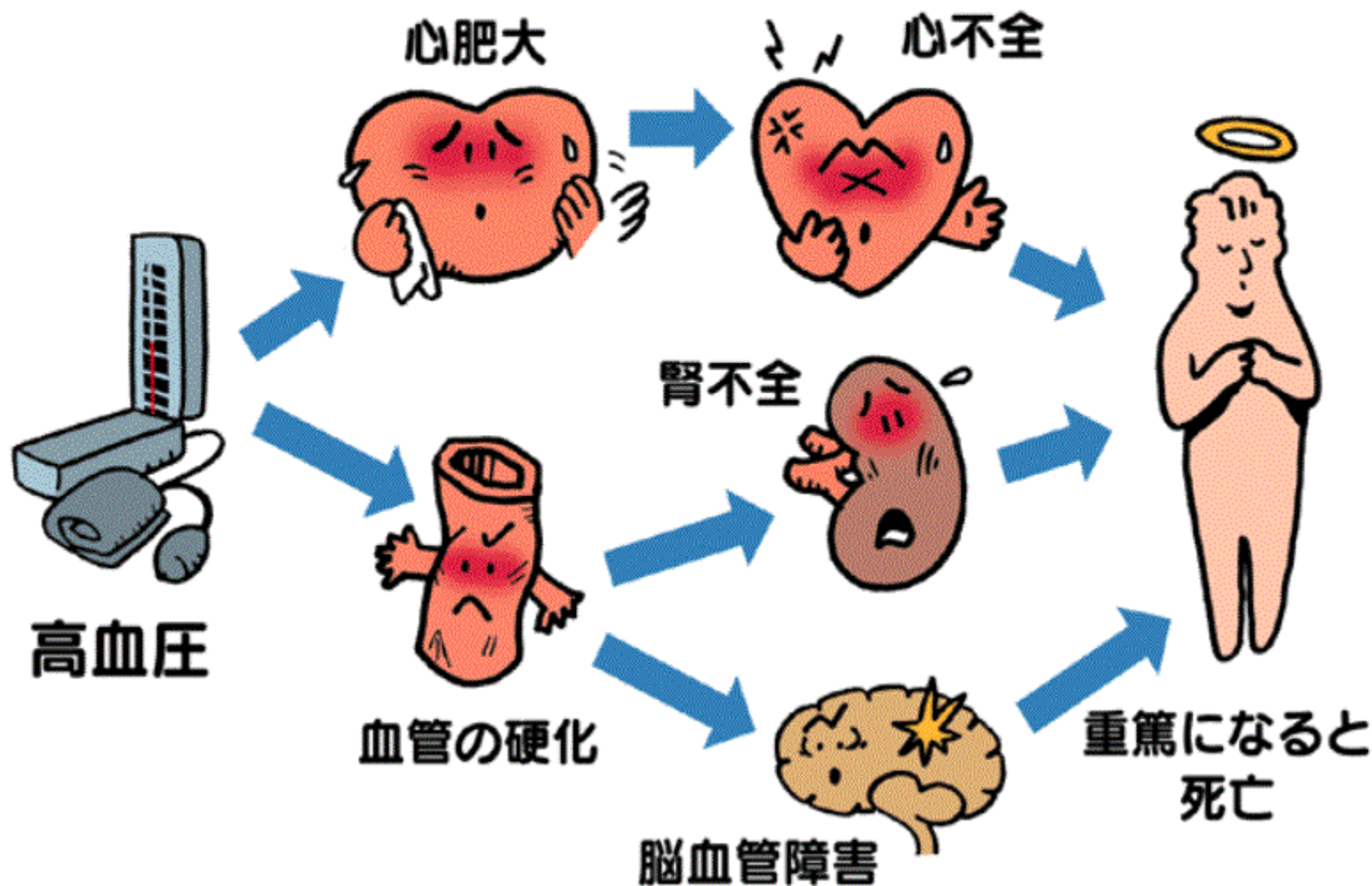
動脈硬化とは

血管の壁が硬く変化するとともに、血管壁が厚くなり血液の流れが悪くなる病気

血流が途絶えたと、そこから先へ酸素や栄養が届かず細胞が死んでしまう

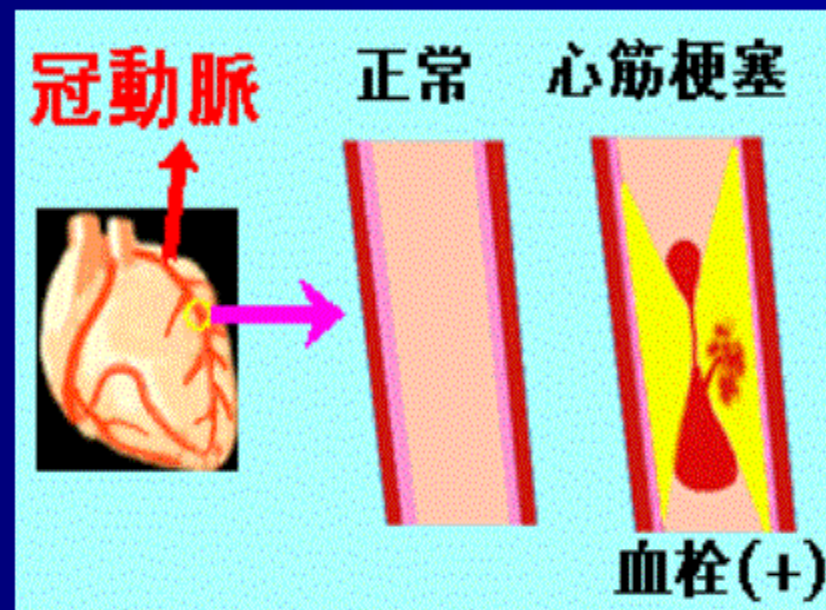


高血圧が長期間持続すると



心筋梗塞とは？

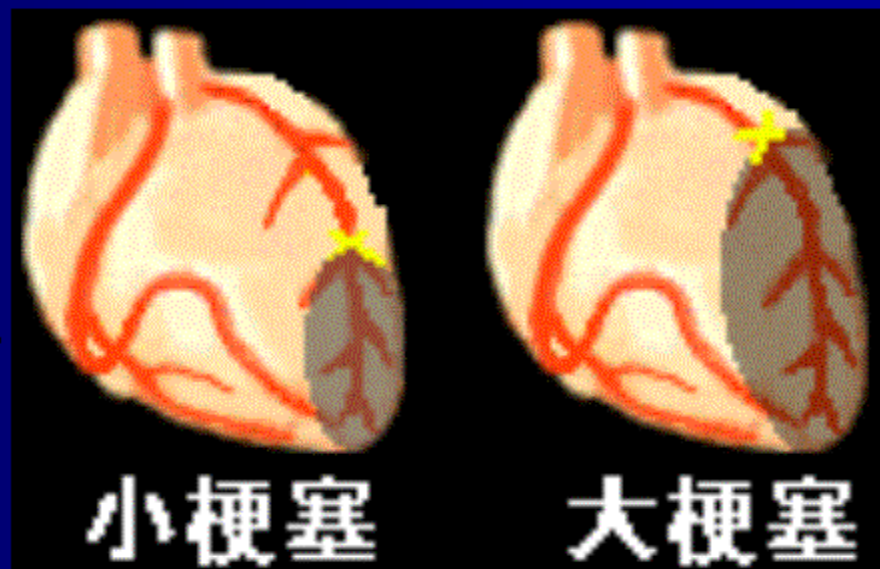
心臓の筋肉
に栄養を送っ
ている**冠動脈**
が突然閉塞し
て起きる



冠動脈

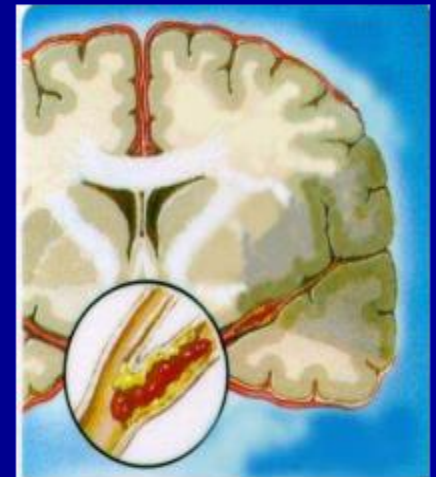


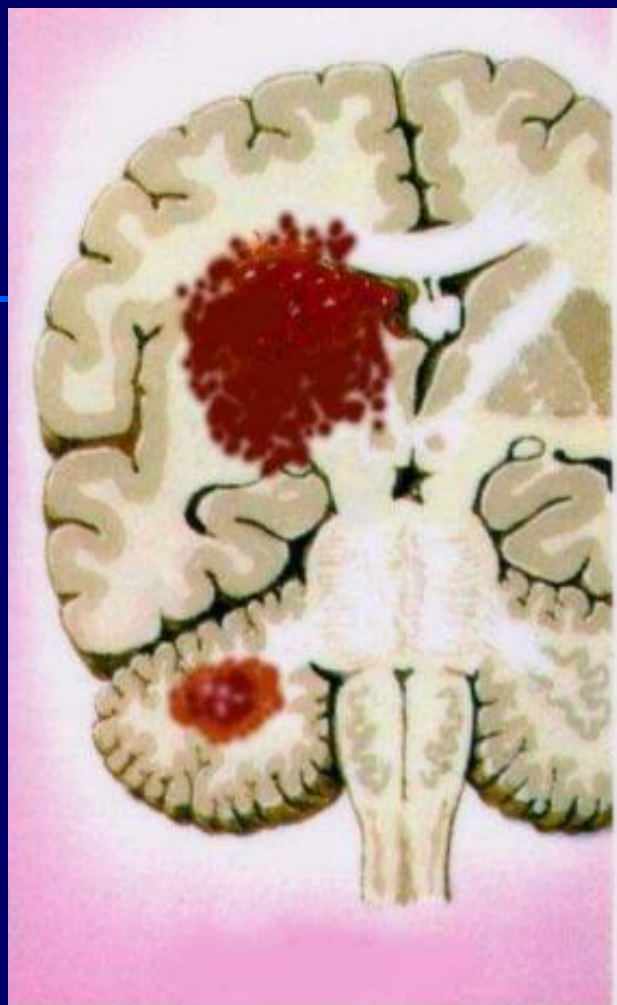
心筋梗塞



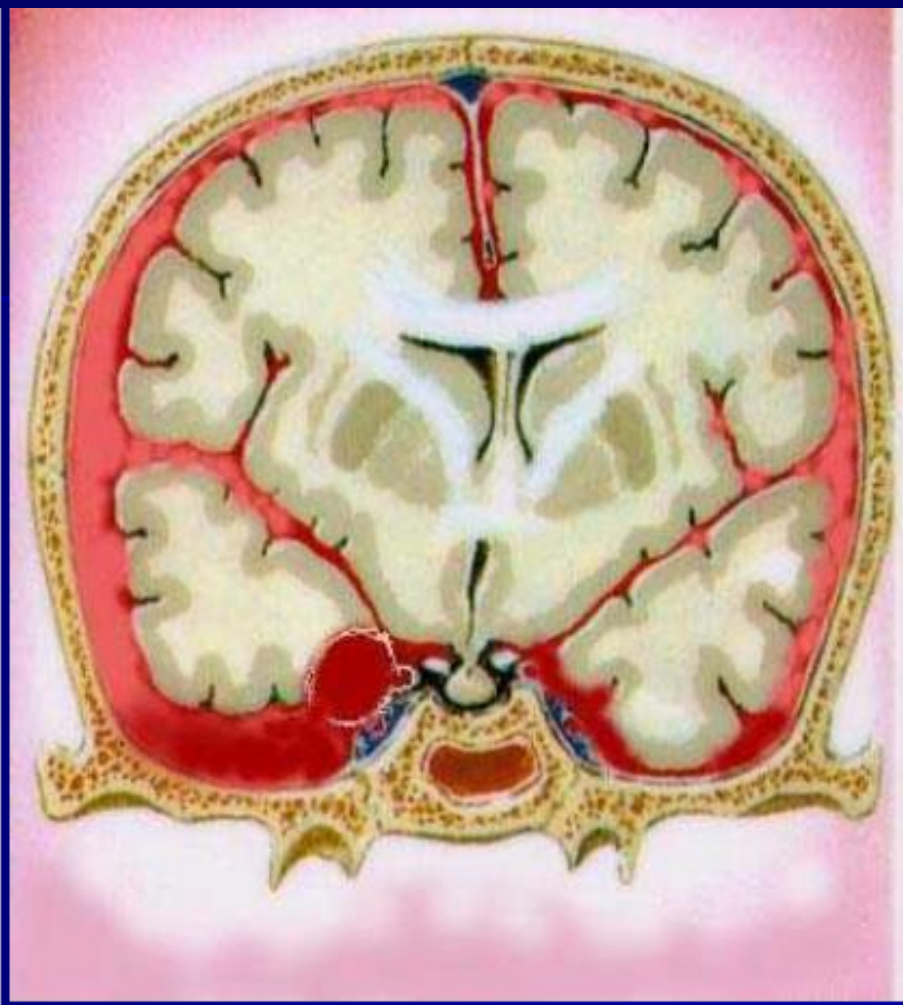
脳卒中ってどんな病気？

- 急に半身麻痺や意識不明になった病態
- 出血性脳血管障害と虚血性脳血管障害に分けられる
- 昔は「中風」とも呼ばれた

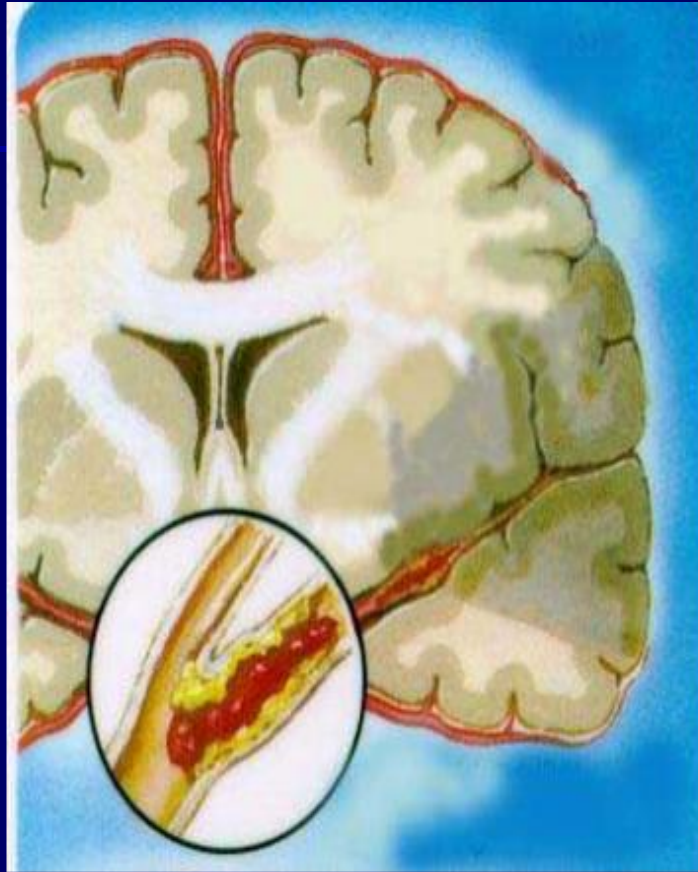




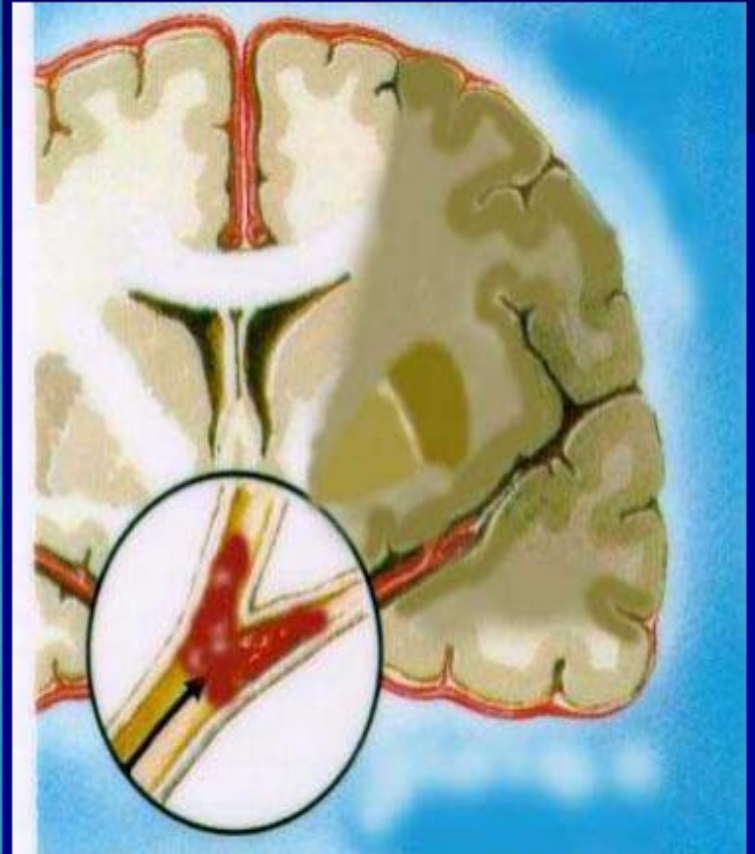
腦内出血



動脈瘤破裂
〈も膜下出血



脑血栓



脑塞栓