

あなたは自分の生活習慣にどのくらい気を配っていますか。食事や身体活動（運動）、休養の取り方、お酒やたばこなどの嗜好——これら生活習慣が、さまざまな病気の発症や進行に深くかかわっていることが明らかになっています。毎日の何気ない習慣の積み重ねが、未来のあなたの健康を左右します。



未来の健康は 毎日の習慣の 積み重ね

による、血管を中心とした全身の病気です。この状態を放置しておくとし、失明などの視力障害や腎臓障害、心筋梗塞、脳卒中、神経障害などの恐ろしい合併症を引き起こします。

糖尿病は、「過食」と「運動不足」という生活習慣の繰り返しが大きく関係しています。ある日突然発症するのではなく、若いころからの日ごろの生活習慣のなかで、ひっそりとほとんど自覚症状なく進行します。

厚生省が実施する国民栄養調査によると、糖尿病の危険因子である「肥満」の割合が、若い年代、特に三十代の男性で増えています。

自分の欠点を知る

糖尿病をはじめとする生活習慣病を防ぐには、自分の生活習慣の欠点を知り、その内容を改めていくことが大切です。生活習慣

を知るためのポイントを挙げると

▼一日三食、バランスよく食べていますか……毎日、その日の食事の内容を振り返ってみてください。

▼体重は適正ですか……ボディマス・インデックス(BMI)※
|| 体重〔kg〕÷(身長〔m〕)²の値はいくつですか。「標準」は22・0、「普通」は19・8以上24・2未満です。

▼運動をしていますか……特別にスポーツをする必要はありません。生活のなかに運動(身体活動)を取り入れてみましょう。

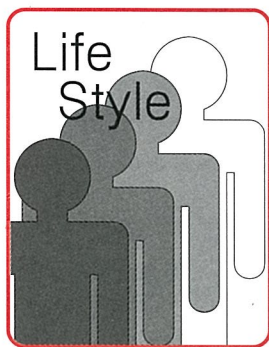
▼間食やお酒、たばこが多過ぎませんか……間食のし過ぎは肥満の原因になります。

また、お酒は飲まないに越したことはありませんが、飲むなら適量にとどめるなど、飲み方を考えましょう。たばこは吸わ

ないのが一番です。

生活習慣病は、毎日の生活習慣の積み重ねに大きく左右されます。逆にいえば、これら習慣を改めていくという一つ一つの積み重ねが、将来の健康にもつながっていくのです。

※BMI (Body Mass Index)=
肥満の判定に用いられる体格指数
例 身長170cm (1.7m)、体重60kgの人の場合
 $60\text{kg} \div (1.7\text{m})^2 \approx 20.8$



わたしたちを取り巻くさまざまな病気のなかで、最近、身近な存在になってきているのが糖尿病です。
糖尿病は、血液に含まれるブドウ糖の量が異常に多く(血糖値が高く)なる状態が続くこと

9月は 健康増進 普及月間 です

元気で充実した生活を送るには健康が第一です。その健康を維持するためには、健康づくりの三要素である栄養・身体活動(運動)・休養を、毎日の生活のなかでハラ

ンスよく保っていくことが大切です。しかし、各個人が生活習慣を見直し改善していくというところは、容易なことではありません。そこには、日ごろの生活習慣を振り返

り、また健康を自分で獲得するための動機付けが必要です。健康増進普及月間の九月には、健康づくりに関するさまざまな行事が行われます。例えば、家庭健康教室や

体力テスト、食生活相談や栄養改善指導です。こうした催しに積極的に参加し、自分の生活習慣を変えていくための説得材料にしてみたいかがでしょうか。

「健康は、日々の努力の積み重ね」