

あなたの生活は乱れてませんか？

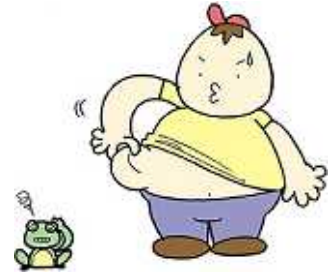
間食・・・喫煙・・・運動不足・・・ほっといたら・・・

生活習慣病

になるかもしれませんよ。

生活習慣病とは？

生活習慣病とは、「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」と定義されていて、代表的な病気としては、虫歯、歯周病、骨粗鬆症、アルコール性肝疾患、肥満症、痛風（高尿酸血症）、高血圧症、糖尿病、高脂血症、心臓病、脳卒中、癌などがあります。かつては加齢とともに発症・進行すると考えられて「成人病」と呼ばれていたのですが、若い人でも発症し、子供の頃からの悪い生活習慣の蓄積がその発症に大きく関わっていることがわかり、96年に、生活習慣病という呼び名に変わりました。私たち日本人の3分の2が、この生活習慣病、または予備群だといわれています。



食事、運動、喫煙、アルコールの習慣と、それに関わる主な病気

食習慣	糖尿病（成人型）、肥満症、高脂血症、痛風（高尿酸血症）、循環器病（心臓病や脳血管の病気）、大腸がん、歯周病など
運動習慣	糖尿病（成人型）、肥満症、高脂血症、高血圧など
喫煙習慣	肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、肺気腫、循環器病、歯周病など
飲酒習慣	アルコール性肝疾患など

「メタボリックシンドローム・・・略してメタボとは？」

成人病の中でも、高脂血症、高血圧症、糖尿病などは特に心臓病や脳血管の病気の危険因子ともなっており、命に関わるような事態さえまねかかねません。このような生活習慣病の背景には、肥満、特に内臓脂肪の蓄積による肥満が大きな要因としてあることがわかってきています。

最近、「メタボ」という言葉がよく聞かれますが、ご存知ですか？これは、内臓脂肪蓄積型の肥満があって、さらに、「高脂血症」であったり、「高血圧症」や「糖尿病」の診断基準に近いなどのうち、2つ以上のリスクを抱えている状態を指します。心臓病や脳血管の病気のもとになりやすい高脂血症や高血圧、糖尿病は、互いに重なりやすく、しかもその背景には共通して内臓脂肪の蓄積があり、これを改善することが非常に重要だといわれています。

あなたはメタボですか・・・？

メタボリックシンドロームの第1の条件は内臓脂肪の蓄積です。簡単な判断基準として、ウエスト周囲径（立った状態でへソの位置で測る）が挙げられています。

男性 85cm

女性 90cm

運動してますか・・・？

運動不足は、過食との相乗効果によって肥満を招きやすく、高血圧、高脂血症、動脈硬化、糖尿病、高尿酸血症などさまざまな病気を誘発します。運動不足は、単に筋力的な意味で「体力が衰えてきた」というようなレベルでは治まらないのです。まさに、栄養と運動は「健康という車の両輪」といえるでしょう。

多くの日本人は、運動不足が健康に悪いことを漠然とは意識しています。しかし、運動をしっかりとしている人と殆どしない人ではどんな差が出てくるのかを、具体的に説明できる人は少ないと思います。運動不足が不健康とわかっていながら、実際には運動不足に陥っている人が多いのは、正確な知識と強い自覚が足りないからかもしれません。

まずは運動の大切さをしっかり認識することからスタートしましょう。

運動の効果・・・ちょっとした事が、すでに運動です。

慢性的な運動不足になると、全身の筋肉が衰えてきます。日常生活での洗濯、掃除、炊事、食器洗い、買い物、ふとんの上げ下ろし、窓拭きなどの運動でも、するとしないとは大違いです。そのことは1週間ほど寝たきりの生活をしてみると実感できます。使わない筋肉はどんどん衰えてゆき、疲れやすくなるばかりでなく、やがて骨にまで影響が出てきます。運動不足の人は瞬発力や持久力が弱まるばかりでなく、敏しょう性も衰えますから、転倒しやすくなります。その際、骨が弱くなっていると骨折の危険も高まります。



このように、運動の効果は第一義的には、まず筋肉を強化し、運動能力を高めることですが、そのほか**内臓や神経系においても大きな効果**があります。適切な運動を続けると、次のような効果が得られることがわかっています。

肥満の改善

運動によって血液中の脂肪を燃焼させるばかりでなく、新陳代謝も促進され、エネルギーを消費させることができます。一方、運動を伴わないダイエットは危険でもあり、また効果がないと知るべきです。また、運動の結果、体重はさほど落ちなくても、筋肉がつけば体脂肪率が減りますから、生活習慣病へのリスクを減らすことができます。

骨粗しょう症の予防

カルシウム不足になると骨のカルシウムが溶け出しますが、運動不足によっても骨は弱体化します。運動によって骨に適度な負荷がかかると、骨密度が保たれます。また、屋外に出て日光に当たることによって、ビタミンDが産生され、カルシウムが吸収されやすくなります。骨粗しょう症の予防には適度な運動が欠かせません。

最大酸素摂取量の増加

運動は心肺機能を高めます。具体的には最大酸素摂取量の増加をもたらし、循環機能の向上につながります。

高血圧の改善

血圧といえば「食塩」とおうむ返しに答えが返ってきそうですが、原因は塩分だけではありません。肉体的、精神的なストレスも血圧を上げますから、ウォーキングなどの軽い運動で、心身の緊張をほぐすことが高血圧の改善につながります。

中性脂肪の減少

運動することによって、血液中の中性脂肪（トリセリグリドまたはトリセリグライド）を減らすことができます。

HDLコレステロールの増加

高比重リポたんぱく（HDL）に含まれるHDLコレステロールを増やすことによって、動脈壁などに取り込まれたLDLコレステロールを引きはがし、肝臓へ戻します。

高血糖の改善

血糖値が高くなると糖尿病予備軍ともいわれ、何らかの対策が必要ですが、肥満対策も兼ねて運動が効果的です。運動はインスリン感受性の改善を促します。

高尿酸の改善

尿酸が多く作られ過ぎたり、腎臓からの排泄が少な過ぎたりすると、血中の尿酸値が高くなります。高尿酸の改善は第一に食生活におけるエネルギー制限ですが、併せて運動をすることで尿酸値を下げるのが期待できます。

自律神経系調節機能の向上

ウォーキングやジョギングを続けると エンドルフィンという脳内物質が分泌されることが知られていますが、この物質は別名快感ホルモンとも呼ばれ、ストレスの解消に役立ちます。また運動すると精神が充実し、自律神経調節機能がよくなります。

・・・運動すると、これだけの良い事が体に起こるのです

休養の重要性

運動と並んで大切なことは休養です。特に高齢になればなるほど、過剰な運動は危険です。真面目で几帳面な人は自分の体調を省みず、頑張り過ぎる傾向があります。無理せず、長続きするように心がけ、運動の後の休養も十分とりましょう。

