

◆資料① 生活習慣病とは

食事、運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が、その発症・進行に関わる病気。糖尿病、高血圧、肥満などが進行すると、脳卒中、心臓病、がんなどを引き起こす。生活習慣病は、大人になってから急に発病するのではなく、子どもの頃からの食生活や睡眠・運動不足など不規則な生活が積み重なって症状が表れることが多い。そのため、そうならないためにも子どもの頃から望ましい生活習慣を築いておくことが重要である。

さまざまな生活習慣病

動脈硬化……動脈の壁にコレステロールなどの脂質が沈着し、血管が硬くなり、血液の流れが妨げられる病気。

高脂血症……血液中の脂質が増え過ぎる病気の状態。放置しておくと、動脈硬化、心臓病、脳梗塞などの深刻な病気になる。

糖尿病……すい臓でつくられるインスリンの働きが不十分になり、血糖値が高くなる病気。

高血圧……血管内の圧力が何らかの原因で高くなる病気。持続的であると、さまざまな生活習慣病に結びつく。

脳血管障害…動脈硬化や高血圧が原因で、脳の血管が破れたり詰まったりする病気。

(出所) 齋藤・高橋(2006)より作成。