

## 新聞づくりの部

### 生活習慣病新聞

真庭市・勝山高1年 松尾 千晶



#### 生活習慣病新聞

#### あなたは当てはまる?

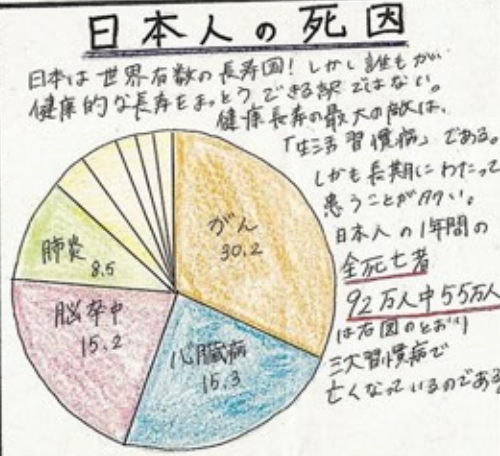
～死に至る生活習慣病～  
あなたはどれに当てはまる?

- 魚よりも肉が好き
- 甘いおやつが好き
- 味の濃いものが好き
- 野菜や海藻類はあまり食べない
- 7時以降に食事をとる
- お酒をよく飲む
- 肥満傾向がある
- たばこを吸う
- 運動不足がある
- 日常的にあまり歩かない
- ストレスがたまっている
- ぐっすり休めない
- 脂っこいものが好き

7～9時...  
1～3時 → 健康的な生活が送れている。  
4～7時 → イロロチェック! 予防法をCHECK!  
8～13時 → レッドカード!!!  
予防法をCHECK!  
しっかり生活を見直そう!!!

#### 生活習慣病とは

生活習慣病とは(食生活や運動習慣、  
休養喫煙、飲酒などの生活習慣  
により、引き起こされる病気の総称)  
生活習慣病に関連する病気として  
がん、心臓病、脳卒中、糖尿病、肥満  
高血圧、高脂血症などがあふ。  
以前これらは加齢とともに発症する  
と考えられていたが、成人病とも呼ば  
(一)近年糖尿病などの病気が  
食生活や喫煙、飲酒、運動習慣など  
の生活習慣が関与するものが増え  
なってきたため、生活習慣病と呼ばれ  
ようになつたのである。



#### 生活習慣病新聞

### 生活習慣病死因六割占め

日本は平均寿命八十歳という、世界有数の長寿国。  
が実は「生活習慣病」これが日本人を若くしているのだ。  
近年の日本では十人に六人が生活習慣病にかかるといふ、そんな状況なのである。

製作者 松尾千晶  
2014年 10月31日



#### 食生活の見直しを!

生活習慣病にかかわる原因の一つと  
して、食生活の問題がある。  
食生活の見直しをすることで  
予防効果が期待できる。長寿で健康に  
なり、より健康的な生活を送ろう!

- 禁煙にしよう!
- 過度な飲酒は要注意!
- 週に二回は休肝日を!
- 塩分は控えめにしよう!
- ニマめに歩く習慣をつけよう!
- 植物性の脂質と動物性の脂質の比は2:1で!
- 野菜・大豆類をしっかりと食べよう!
- 魚の料理を食べよう!

★ 以上のことを気をつけ、健康にしよう!

#### 予防するには

生活習慣病にならないためにも  
次のことに気をつけよう!

- 腹八分目で満腹を防ごう!
- 野菜・大豆類をしっかりと食べよう!
- 魚の料理を食べよう!
- 植物性の脂質と動物性の脂質の比は2:1で!
- 塩分は控えめにしよう!
- ニマめに歩く習慣をつけよう!
- 禁煙にしよう!
- 過度な飲酒は要注意!
- 週に二回は休肝日を!

#### 感想

今回生活習慣病について調べてみて、普段の自分もしている行動が生活習慣病へ近づいていっている、自分の生活を見直す必要を感じた。そして驚いたのが、日本人の死因が六割生活習慣病であることだ。

並行して、普通の生活、自分の気にかけていないことが生活習慣病、死につながる、という考えも自分も含め家族や周りの人に共有して、原因などを伝えてみんなが健康で長生きできるようにしていきたい。

#### こんなものが生活習慣病

痴呆	かつては年相応のせいとされてきたが、これは生活習慣病の一種である。認知症の発症は、脳の神経細胞が減少することによって起こる。予防法としては、脳への刺激と認知症のリスクを減らすことである。毎日の生活の中で、脳を活性化させることが大切だ。
うつ病	脳の30%の病変と知られているが、うつ病は脳の病変が原因とされている。うつ病は、脳の神経細胞が減少することによって起こる。予防法としては、脳への刺激と認知症のリスクを減らすことである。毎日の生活の中で、脳を活性化させることが大切だ。
歯周病	歯と歯を支える組織の病変は、歯肉の病変から始まり、歯槽膿漏の原因となる。予防法としては、歯垢の除去と定期的な歯医者への通院である。毎日の生活の中で、歯を大切にすることが大切だ。



#### 寸評

日本では亡くなる人の6割が生活習慣病によることを紹介、予防のポイントなどを取り上げています。近年はうつ病や歯周病なども生活習慣病に含まれるそうです。必要な情報を端的にまとめています。