

生活習慣病はこんなふうに進みます

(公財)岩手県対がん協会

⇒メタボとは

内臓の周りに脂肪がたまっている状態で、さらに高血糖、高血圧、脂質異常のどれか2つ以上該当している状態のことです。

(図のレベル2・3)

⇒メタボはなぜ怖い？

1つ1つの異常が軽度でも、重なること、動脈硬化が急速に進み、心臓病や脳卒中など命にかかわる病気の危険度が高くなります。

レベル3→レベル4に!!

また、糖尿病の重い合併症（失明や腎透析など）を引き起こすとQOL（生活の質）の低下につながります。

メタボリックシンドローム

レベル3

- 肥満症（特に内臓脂肪型肥満）
- 糖尿病
- 高血圧症
- 脂質異常症

レベル4

- 虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症など）
- 脳卒中（脳梗塞・脳出血など）
- 糖尿病の合併症（失明・腎透析など）

レベル5

- 半身のメ
- 日常生活における支障
- 認知症

障害など、生活機能の低下要介護状態

参考：厚生労働省生活習慣病対策室資料

不健康な生活習慣

レベル1

- 不適切な食生活（エネルギー・食塩・脂肪の過剰摂取など）
- 身体活動・運動不足
- 喫煙
- 過度の飲酒
- 過度のストレス

不適切な食生活

運動不足

睡眠不足

喫煙

過度のストレス

健康的な生活習慣

バランスのとれた食事

運動

睡眠

境界領域

超えるな!! 危険

レベル2

- 肥満
- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常

⇒ここまできたら
今までの生活を振り返り、
対策をたてましょう!

こんな習慣があったら・・・

見直してみましょう!

過食



お腹いっぱいまで食べる
★腹八分目まで
★一口残す

欠食



朝食は食べない
★ドカ食いのもと
★飢餓状態になり
太りやすい

早食い



人に比べて早い
★満腹を感じる前に
食べ過ぎてしまう

間食



甘いもの大好き
★禁止しない
★小分けのものにする
★高級なものを少量食べる

アルコール



たくさん飲む
★カロリーの少ないものに
例) ビールをハイボールに
★水と一緒に飲む

喫煙



たばこは、がんや動脈硬化など
あらゆる病気のもと。
本人だけでなく周りの人にも悪影響
が及ぶ。

運動不足



1日の歩行時間が30分未満の人は、
エネルギー消費できず。
筋肉も落ちると基礎代謝が低下。

睡眠不足



食欲をつかさどる
ホルモン分泌が乱れ、食欲が増す。