

生活習慣病
新予防法

取材協力・監修

日本内科学会認定 内科専門医
Fellow of American College of Physicians
(米国内科学会 認定内科専門医)はらせ いちろう
原瀬 一郎先生医療法人ヘルシア 理事長
長良内科クリニック 院長
岐阜県岐阜市八代2-11-1
Tel.058-242-9933

生活習慣病は、中高年の多くがかかっている身近な病気です。

進行すると深刻な事態に陥りかねませんが、早めに対策をとれば予防することができます。

そこで、生活習慣病の基礎知識と、誰もが気軽に始められる新しい予防法をご紹介します。

糖質制限&椅子スクワット&短時間ウォーキングで楽々予防!

生活習慣病の新予防策

誰でも簡単にできる予防策です。1・2・3で食事・運動の習慣をつけると、1か月で効果が表れてくるでしょう。

1. 糖質制限

健康的な食事として世界的に糖質制限が推奨されています。すべての栄養素を減らすカロリー制限とは異なり、糖質の少ないものを選んで食べるため空腹を我慢しなくてもいいのがポイント。ジュース・お菓子・パン・ビールなどを減らしたり、カロリーオフ製品に切り替えます。間食を食べたい時はナッツ・チーズ・豆乳などが糖質が少なくおすすめです。また、プロテインサプリメントを夕方にも飲むと夕食を食べすぎなくて済みます。



2. 椅子スクワット

中高年でもできる、椅子から立ち上がるだけの簡単スクワット。大腿四頭筋(太ももの前の筋肉)は体の中でもっとも大きな筋肉のため、効率よく筋トレができます。

- ①椅子に浅く腰かけ、足は肩幅に開く。
- ②手を使わずにゆっくりと立ち上がる。

※1日10回がワンセット。
2日に1セットほど行います。

3. 早歩き10分ウォーキング

もっとも気軽にできる有酸素運動がウォーキング。時間がない人は早歩き10分でOK。ゆっくり歩くよりも早歩きの方が効率的にカロリーを消費することができます。



4. 内服薬

糖尿病、高血圧、コレステロールなどを改善する新薬が、近年、続々と登場しています。生活習慣を見直しても改善されない場合は、薬を服用して、将来の心筋梗塞や脳梗塞を予防しましょう。

日本人の死因の半数を占める生活習慣病

生活習慣病とは、食べ過ぎや飲みすぎ、運動不足、タバコ、睡眠時間、ストレスなどの生活習慣が発症原因に深く関わっていると考えられる病気の総称です。高血圧症や脂質異常症、高尿酸血症、糖尿病、肥満症、心筋梗塞、脳梗塞、肺がん、大腸がんなど、現在、20ほどの病気が生活習慣病とされています。日本人の死因(平成30年)はがんが27.4%、心疾患が15.3%、脳血管疾患が7.9%のため、およそ半数は生活習慣病が占めていると考えられるでしょう。

生活習慣病のリスクを上げる大きな要因が肥満です。生活習慣病と肥満を複合する状態はメタボリックシンドローム

(略してメタボ)と呼ばれます。これを放置すると動脈硬化が進行し、ある日、突然、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことになりかねません。このような重篤な病気は命にかかわるほか、助かっても体に不自由が残ることも多く、その後の人生を大きく変えてしまいます。

生活習慣病は、その名の通り、生活習慣を改善することにより予防・改善できる病気です。初期には全く自覚症状がないために放置しがちですが、肥満気味であったり、健康診断で異常が出た場合には、すぐに対策を始めましょう。最初に取り組むべきことは、食事と運動の生活習慣を見直し、適正体重を維持することです。それでも改善できない場合は、医師と相談して最新の内服薬を手に入れ、健康長寿を目指しましょう。

生活習慣病の進行イメージ

普段の不健康な生活習慣が、多くの病気につながっていきます!



厚生労働省生活習慣病対策室資料を参考に作成

Medical Terrace メディカルテラス by trend-sakura

<https://www.medicalterrace.trend-sakura.com>

詳しくはこちら

その他の新着記事もチェック!

消化管の
病気を
探す女性に多い
骨・関節の
病気冬に
気をつけたい
感染症冬の
皮膚疾患