

死因TOP3を引き起こす原因となる

生活習慣病

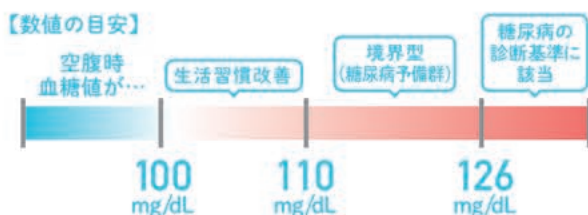
（ 高 血 圧 ）

- 特徴** 高血圧は血圧の高い状態です。血管の壁に強い圧力がかかっているため、血管が傷つけられ、動脈硬化が進みやすくなります。
- 原因** 加齢や、ストレス、塩分のとりすぎが血圧を上昇させます。また、肥満や運動不足、多量の飲酒も血圧を高めます。



（ 糖 尿 病 ）

- 特徴** 糖尿病は血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと血管が傷つけられ、合併症を引き起こします。
- 原因** 食べすぎや飲みすぎ、運動不足などの生活習慣関連の要因が、血糖値を下げる仕組みを妨げて、糖尿病を発症します。



（ 脂 質 異 常 症 ）

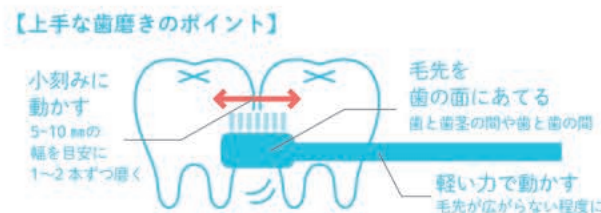
- 特徴** 血液中の脂質の値が基準値から外れた状態を脂質異常症といいます。その影響は主に、動脈硬化となって現れます。
- 原因** 原因として、肥満や運動不足、偏った食事等があげられます。

【数値の目安】

LDLコレステロール	境界型(120-139mg/dL)	140mg/dL以上
HDLコレステロール		40mg/dL未満
トリグリセライド(中性脂肪)		150mg/dL以上

（ 歯 周 病 ）

- 特徴** 歯周病は、口の中の細菌による炎症により、歯を支える骨や歯肉が破壊する病気です。歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病、動脈硬化とも関連します。
- 原因** 主な原因は口の中の細菌です。細菌が増えないよう、しっかり歯を磨いて定期的に歯科を受診することが大切です。



糖尿病、高血圧、脂質異常症は三大生活習慣病と呼ばれています。皆さんの身の回りにも1人はいらっしゃいます。病気ではないですが、うか。きちんと治療や予防をしなければ、突然死のリスクがある恐ろしい病気なんです。次のページで詳しい予防法について学びましょう。

今だからこそ知っておきたい

武雄市生活習慣病による死因TOP3

健康診断で生活習慣病のリスクを指摘されても、予防や治療というアクションを起こさないという方は多いはず。下記のチェックリストを参考に、現在の自分の生活を見直してみましょう。当てはまる項目が多いほど、注意が必要です。

1位 がん

- 特徴** がんによる死亡が最も多いがんが“肺がん”。2番目の“大腸がん”は女性のがんによる死因で1位です。がんが進行すると血液やリンパ液の流れに乗って、他の臓器に転移します。
- 原因** 喫煙はがんになる原因の1つです。喫煙者は肺がんにかかるリスクが、男性は約4.8倍、女性は約3.9倍に増加します。

2位 心疾患

- 特徴** 心疾患には、動脈硬化が進行して起きる心筋梗塞や、その結果として発症することの多い心不全などが含まれます。
- 原因** 喫煙、脂質異常症、高血圧、糖尿病などで進行が加速します。見た目では分からない“隠れ肥満”も怖い存在です。

3位 脳血管疾患

- 特徴** 脳血管疾患には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血、くも膜下出血があります。発作として、頭痛・めまい・舌のもつれ・手足のしびれなどがよくみられます。
- 原因** 最大の原因は高血圧です。また、喫煙や肥満などもリスクを高めます。

生活習慣病のリスクをチェック!

- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- 歯磨きは1日2回以下である
- タバコを吸う
- お酒は2本以上、ほぼ毎日(週5日以上)飲む
目安は、350mL缶のアルコール飲料2本またはお酒2合
- 早食いである
- 外食回数は週3回以上である
- 濃い味付けが好みである
- 食事は多い方である
- 歩く速さは人並み未満
- 運動は週1回以下である

提供：日本生活習慣病予防協会



がん、心疾患、脳血管疾患は武雄市だけではなく全国的にも上位を占める死因です。このような疾患は60歳以降で起こることが多いですが、働き盛りの年齢でもおこり得るので注意が必要です!



ほとんど当てはまる...