生活習慣病をやっつけろ！大作戦

からだにいいことを身につけよう！

公益社団法人
福岡県医師会

生活習慣病をやっつけろ！大作戦

からだにいいことを身につけよう！

はじめに

みなさんは、「生活習慣病」という病気を知っていますか？

この本は、みなさんに「生活習慣病」という病気について知ってもらいたいと思い、作りました。

「生活習慣病」は、毎日の「食事」「運動」「睡眠」といった生活のしかたの違いで、おこりやすくなります。

いつまでも元気ですごすためには、健康を意識して生活することが大切ですから、これを読んで、一緒に考えてください。

福岡県医師会　会長　松田　峻一良

もくじ

はじめに …… 4

大切なお父さんが病気になった！ …… 6
生活習慣が病気のもとになる …… 8
生活習慣病にはどんな病気があるの？ …… 10
生活習慣病を招くよくない生活習慣 …… 12
子どもも生活習慣病になる?! …… 14

生活習慣病をやっつけろ！　作戦会議！ …… 16

作戦その① 体重をはかろう！ …… 18
作戦その② 食生活を規則正しく …… 20
作戦その③ 体を動かそう！ …… 22
作戦その④ しっかり睡眠をとろう！ …… 24
作戦その⑤ ストレスをためこまない …… 26

作戦の強い味方！ 健康な毎日と未来をつくるお仕事 …… 28

みんなも作戦にチャレンジしよう！ …… 30

おわりに …… 32

はじめに

ちょっと太っちょで
明るいお父さん
元気で具合が悪そうには
全然見えなかったのに……

いったいお父さんに
何が起きたのでしょうか？

大切なお父さんが病気になった！

お父さんは「心筋梗塞」という
心臓の病気でした。
今回は症状が軽かったけど、
今のままの生活をしていると、
もっとひどくなると
お医者さんが言っていました。

毎日どのような生活を送るかは、

私たちの心臓や腎臓など体に少しずつ影響を及ぼします。

そのようにして引き起こされる病気を

「**生活習慣病**」といいます。

お父さんの心臓病も、生活習慣病の1つです。

生活習慣病？

生活習慣が病気のもとになる

こんな、食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、ストレスのたまりすぎ……などの生活習慣がもととなってなりやすいのが「生活習慣病」です。

こんな生活習慣していませんか？

そのままにしていると……

血管にダメージが！

肥満

高血圧
血管に圧力が増します

脂質異常
血液内のコレステロールなどのバランスがくずれます

高血糖
糖が血管内に増え、長く続くと糖尿病に

もっと血管にダメージ！

糖尿病

脂質異常症

高血圧症

放っておくと……

心臓や脳など

全身の血管にダメージ！

心臓の病気　脳の病気など

この状態が続くと……

お父さんの病気、これだ！

さらに病気が進むと……

生活のしかたの違いでこんなことになっちゃうの？！

半身まひ

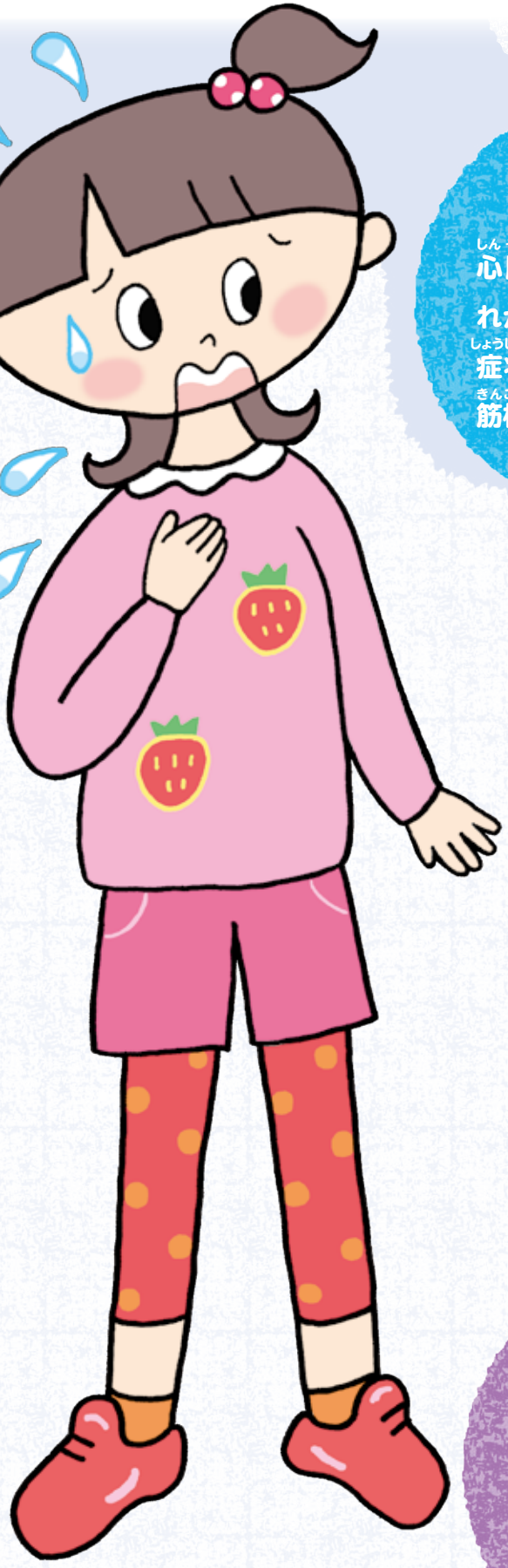
失明

人工透析

腎不全

など

生活習慣病にはどんな病気があるの？



心臓病

心臓につながる血管の流れが悪くなって起こります。症状によって「狭心症」「心筋梗塞」などがあります。

高血圧症

血管に強い力がかかった状態が続く病気です。強い力により血管のかべが傷つきます。

糖尿病

血液中に糖が増えすぎる状態が続く病気です。全身の血管や神経が傷つき、失明などを引き起こします。

生活習慣病には このような病気があります。

脳卒中

脳の血管がつまったりやぶれたりして起こります。症状によって「脳出血」「くも膜下出血」「脳梗塞」などがあります。

脂質異常症

血液中の脂肪（あぶら）が多くなりすぎる病気です。

日本人の死因の多くを、生活習慣病が占めています。

どのような生活習慣が生活習慣病を招くのでしょうか？

（生まれつきの体質などから病気を発症することもあります。）

生活習慣病を招く よくない生活習慣

みすぎが多いをよく口にする
く利用する
チキン、ピザなどの手軽な食事のこと

たばこを吸っている

太りすぎ

もうずっと運動なんてしてないわ

食べすぎ・飲

朝食を抜くこと

ジュースや甘いもの

ファストフード※をよ

※ファストフードとは、ハンバーガー、フライド

あまり運動をすることがない

ついつい夜ふかししちゃって……

ストレスがたまっている

寝る時間が遅く、

睡眠時間が少ない

生活習慣病を招く生活習慣は

ほかにどんなものがあるでしょうか？

話し合ってみましょう！ P16-17にものっているよ

子どもも生活習慣病になる?!

子どもも生活習慣病になることはあります。

生活習慣病を発症するのは、大人だけではありません。生活習慣病の怖いところは、自覚症状がないところ。子どもの頃に生活習慣病になり、大人になるまで長い間気づかずにいると、気づいたときには病気が進んでいるおそれがあります。

子どものころから、生活習慣病にならない生活習慣を心がけることが大切です。

家族みんなで生活習慣を見直して、打倒、生活習慣病！だね！

生活習慣病をやっつける！
作戦会議！

お父さんの健康のためにみんなで生活習慣を見直す作戦会議をします。でも、お父さんだけじゃなくて、みんなでいっしょに生活習慣の改善に取り組むことにしました。

慣チェンジポイント

チェンジ！

さん飲む

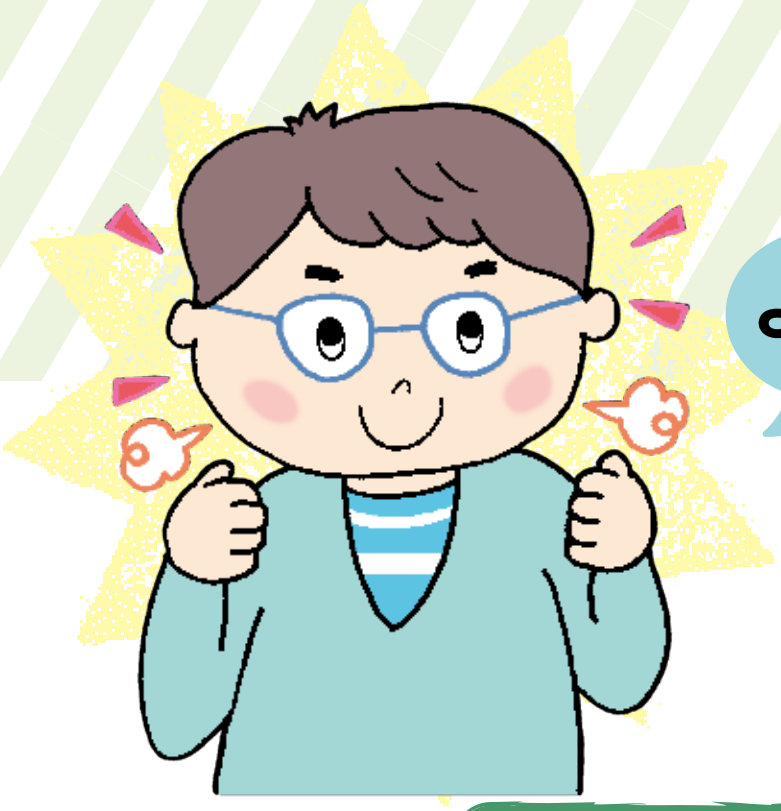
たばこを吸う

チェンジ！

ふかしして足に

ストレスをためこみやすい

をふり返ってみましょう！



よーし！がんばるぞ！

お父さんの生活習

チェンジ！

おなかいっぱいになるまで
好きなものを食べる

チェンジ！

お酒をたく

チェンジ！

運動はほとんどしない

チェンジ！

ついつい夜
寝不

みなさんも自分の生活習慣

お父さん、ファイト！
ぼくもジュースをやめるぞ！

作戦その①
体重をはかろう！

まずは、毎日体重測定をすることにしました。

太っているのはなぜ危険？

肥満の中でも、おなかに脂肪がたまるタイプは要注意。おなかにたまる脂肪は、血管などによくない影響をあたえ、高血圧や高血糖になりやすくなります。（くわしくは8ページをみてね）

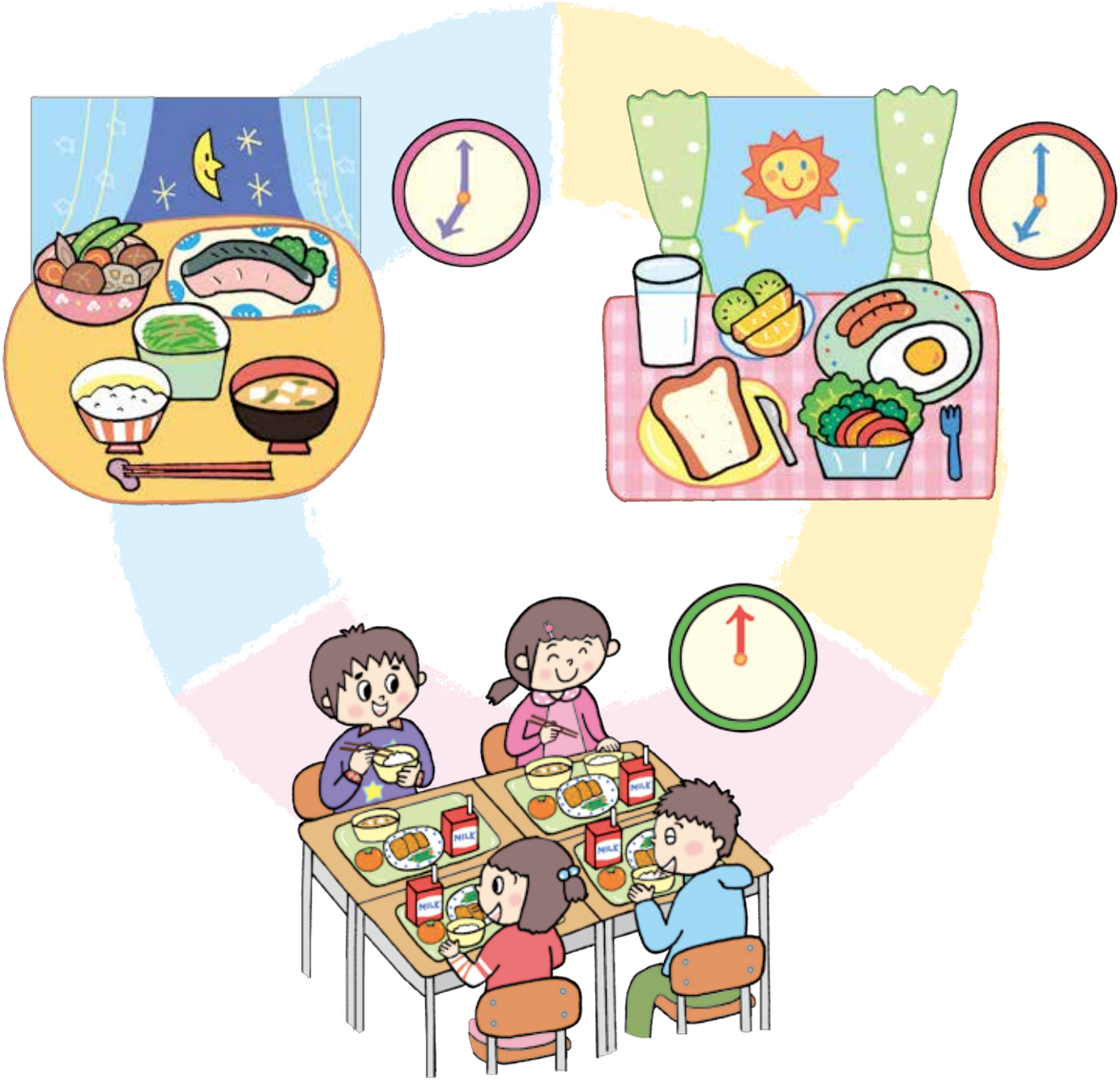
子どもの頃から、肥満になりやすい生活をしていると、たとえ今は太っていなくても、大人になってから肥満になりやすくなるので、気をつけてください。

やせすぎも危ない！

肥満だけでなく「やせすぎ」も、体にさまざまなよくない影響をあたえます。特に女性は、将来骨がもろくなる病気になりやすくなったり、生理の異常を招きやすくなるなど、危険が大きいです。

作戦その②
食生活を規則正しく

健康的な食生活は、①1日3食、②決まった時間に、③バランスのとれた食事をとることがポイントです。



朝ごはんはなぜ必要？

朝ごはんを食べないと、1日のエネルギー不足で、頭や体のはたらきが鈍くなります。便秘がちになったり、肥満になりやすくなることも。また、朝ごはんを食べることで、やる気や集中力のアップにつながります。

野菜は食べなきゃだめ？

野菜には、ビタミンやミネラルなど体によい栄養がたくさん含まれています。たくさん食べれば、病気になりにくい体をつくってくれます。

作戦その③
体を動かそう！

お父さんは運動が苦手なので、スポーツよりも、散歩をしたり、公園で遊んだりすることにしました。

体を動かすことはなぜ健康にいいの？

＼運動の健康効果／

- ☑ 太りにくい体になる
- ☑ 脂肪を燃やす
- ☑ 生活習慣病を防ぐ
- ☑ 気分が明るくなる
- ☑ ストレスを解消する
- ☑ 疲れにくくなる
- ☑ 体が引きしまり軽くなる
- ☑ 快眠につながる

体だけじゃなくて
心にもいいんだね

作戦その④
しっかり睡眠をとろう！

寝る前には、夜ふかしの原因になっていたスマホやゲーム機の電源を切ることにしました。しっかり眠れて朝もすっきり起きられるように。みんなで早起きして浴びる朝日が気持ちいい。

寝ている時間がもったいない？

早く寝ちゃうと時間が
もったいない気がしちゃう

ひんぱんに夜ふかしをすると、朝、起きられなくなったり、夜型の生活になってしまいます。

また、夜ふかしは、肥満や成績の低下につながったりすることもわかっています。

私たちの体は、寝ている間に心と体の疲れをとって、エネルギーを回復させているのです。起きている時間を元気にすごすためにも、睡眠の時間を大切にしてくださいね。

ぐっすり眠るコツ

- 寝る2時間くらい前からスマホやゲーム機はスイッチオフに
- 寝る3時間くらい前からコーヒー、緑茶、ココア、栄養ドリンクなどを飲まない

作戦その⑤
ストレスをためこまない

今までストレスがたまると食べたり飲んだりすることで解消していたお父さん。違う方法でストレス発散をするために、新しい趣味を始めることにしました。

楽しいことに夢中になる時間をつくろう

ストレスと生活習慣病が関係あるの？

心と体はつながっています。ストレスがたまると、心だけでなく体にもさまざまな症状が現れてきます。たとえば頭痛や腹痛、くらくらするなどの症状が出るほか、睡眠にも影響があらわれます。

「眠いな」「だるいな」「疲れたな」そんなふうに感じたら、ゆっくり休みましょう。

また、夢中になる好きなことはありますか？　毎日の生活の中に、好きなことに夢中になる時間があるとストレスの発散につながります。

でも、約束の時間は守ってね

＼作戦の強い味方！／ 健康な毎日と未来をつくるお仕事

お父さんの作戦のために、
いろいろな職業の人が
サポートしてくれました。

お医者さん

お父さんの体調や、
病気についてサポート
してくれます。

看護師さん

薬剤師さん

生活習慣について
相談にのってくれます。

保健師さん　栄養士さん

お父さんの病気が
回復するまで
サポートしてくれます。

介護士さん　リハビリ専門職の人

どれもお父さんのピンチを
助けてくれた
すごいお仕事だね！

私もこんなふうに
誰かを助けられる
お仕事をしてみたいな

みんなも作戦にチャレンジしよう！

作戦をはじめて数か月……。
お父さんはスリムになって
体調もよくなったみたい。
うれしいな。

先生の言うとおり
このまま作戦を
続けよう！

ぼくたちも
一緒に
がんばったよ

作戦成功！
お父さんチェンジ！

生活習慣病になる人は、年をとるにつれて多くなりますが、ある日突然病気になるわけではありません。

病気を防ぎ健康な未来をつくるためには、今から体にいい生活を積み重ねることが大切です。

みんなも、からだにいいことを今から身につける大作戦にチャレンジしよう！

おわりに

最後まで読んでくださり、ありがとうございます。
「生活習慣病」について、知ることができたでしょうか？
みなさんやみなさんのまわりの人たちの健やかな未来のために、
この本が役に立てばうれしいです。

とびうめネット
マスコットキャラクター
うめこ先生

この書籍の電子ブック版を
福岡県医師会ホームページでご覧になれます

福岡県医師会ホームページアドレス：https://www.fukuoka.med.or.jp/

発行：令和3年3月　公益社団法人福岡県医師会

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

禁無断転載©東京法規出版