

3 生活のしかたと病気の予防

健康によくない生活のしかたがかかわって
起こる病気に、^{せいかつしゅうかんびょう}生活習慣病があります。

予防するにはどんなことを心がけたらよい
でしょうか。

（生活習慣病の予防）



健康によくない生活のしかたと、
生活習慣病のかかわりを見てみま
しょう。

ほかには？



長い間、続けていると…?!



34-3 ページへ

34-1

健康によくない生活

●かたよった食生活

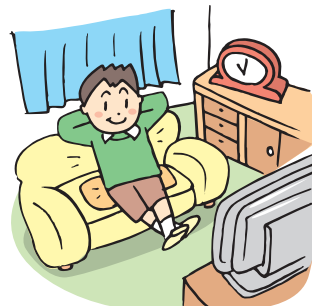


(塩分やしぼう分のとりすぎ、好ききらいが多い、など)

●食べすぎと運動不足



●不規則な生活



●ストレス



11-1 ~

11-6 ページ

●たばこ・飲酒の習慣



34-2

34-1 ページより

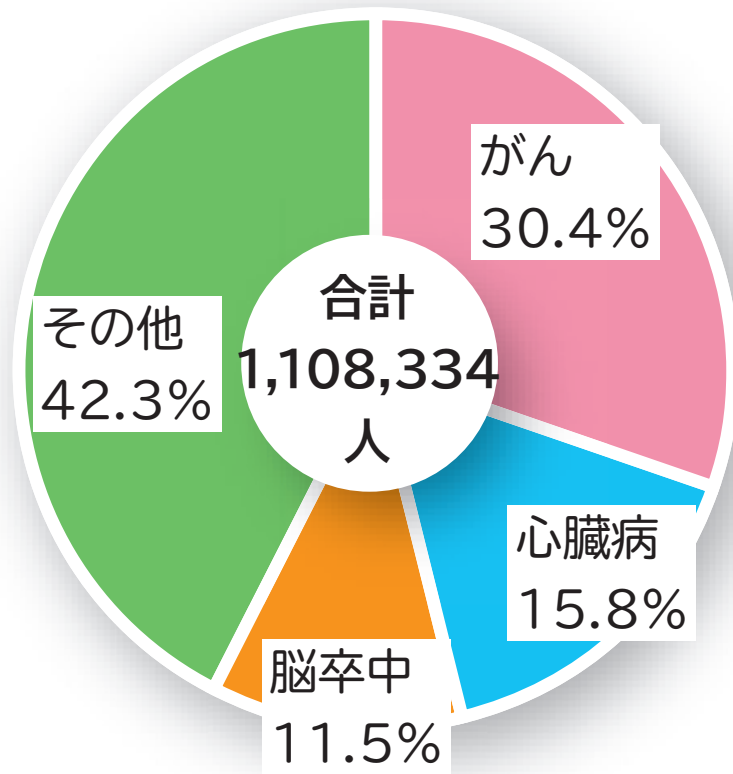


つぎのような生活習慣病の原因となる！

- **がん**（肺がんや大腸がんなど）
 - ・がん細胞が勝手に増えだして、体の器官のはたらきをおかしてしまう。
- **心臓病**
 - ・心臓の血管がせまくなったり、つまったりする。
- **脳卒中**（脳の血管の病気）
 - ・脳の血管がつまったり、やぶれたりする。
- **高血圧症**
 - ・血圧が高くなり、心臓病や脳卒中の原因になる。
- **糖尿病**
 - ・血液中の糖の量が増加し、尿の中にも糖がふくまれる。目や腎臓の病気などの原因になる。
- **歯ぐきの病気**（歯肉炎など）
 - ・歯ぐきが炎症を起こし、はれたり出血したりする。

34-3

しぼう
死亡原因の構成割合
わりあい
(2007年)



(厚生労働省『人口動態統計』)



高血圧症や糖尿病などの生活習慣病は、
ないぞう
内臓にしぼう分がたまった肥満がかかわっ
ていることがわかってきました。

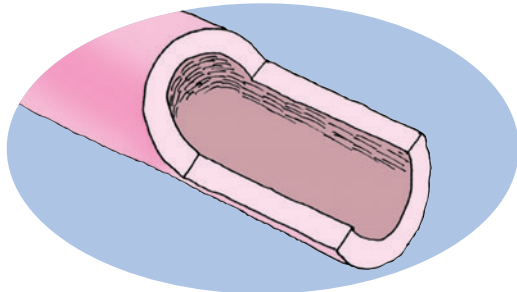
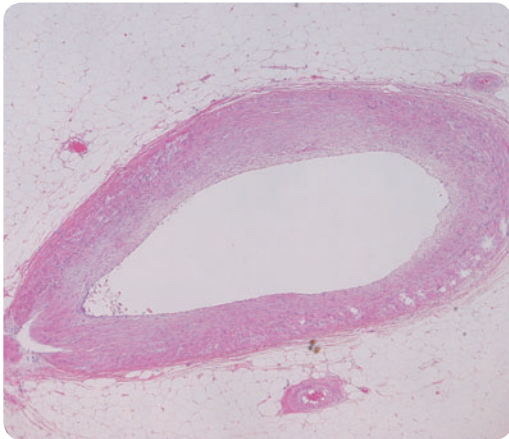
このような肥満によってさまざまな病気にな
りやすくなった状態を「メタボリックシンド
ローム」といいます。

34-4



しんぞうびょう のうそっちゅう
心臓病や脳卒中の病気の起
こり方について考えてみましょう。

正常な血管(断面)



健康によくない生活

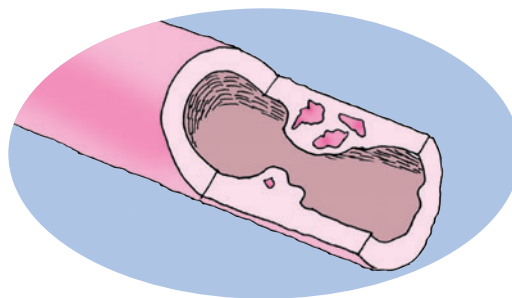
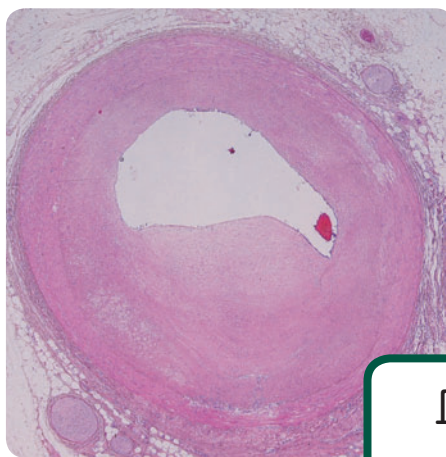
動物性しぼう分の
とりすぎや運動不
足などによって、
血管のかべにしぼ
う分がたまり、血
管がせまくなる。

血管がかたくなって、
血が流れにくくなり、
血圧が上がる。

35-1



せまくなった血管(断面)



血管が
つまると…。

血管が
破れると…。

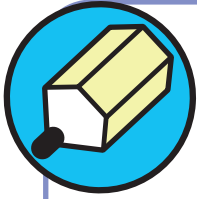


心臓病



脳卒中

35-2



健康によい生活習慣せいかつしゅうかんを身につけていますか。

実行していることに✓をつけてみましょう。

- 3度の食事をきちんととっている。
- いろいろな食品をかたよりなく食べている。
- 食べすぎに気をつけている。
- しぼう分や塩分のとりすぎに気をつけている。
- むりのない運動を毎日している。
- エレベーターやエスカレーターは使わない。
- 早ね・早起きを心がけている。
- 規則正しい生活をしている。
- すいみん時間を十分にとっている。

35-3



最近、生活習慣病のしょうじょう症状をもつ子どもたちが増えてきています。

食事のとり方や運動の習慣など、毎日の生活のしかたを見直して、健康によい生活習慣を身につけるようにしましょう。

よい生活習慣を身につけるために、
心がけたいことを書いてみましょう。
