

【機密性2】

従業員の健康づくり

生活習慣病について



オンリーワンの笑顔と健康のために
洛和会京都健診センター

本日も話したいこと

1. 生活習慣病とメタボリックシンドローム
2. 代表的な生活習慣病
3. 5つの生活習慣で病気を予防！

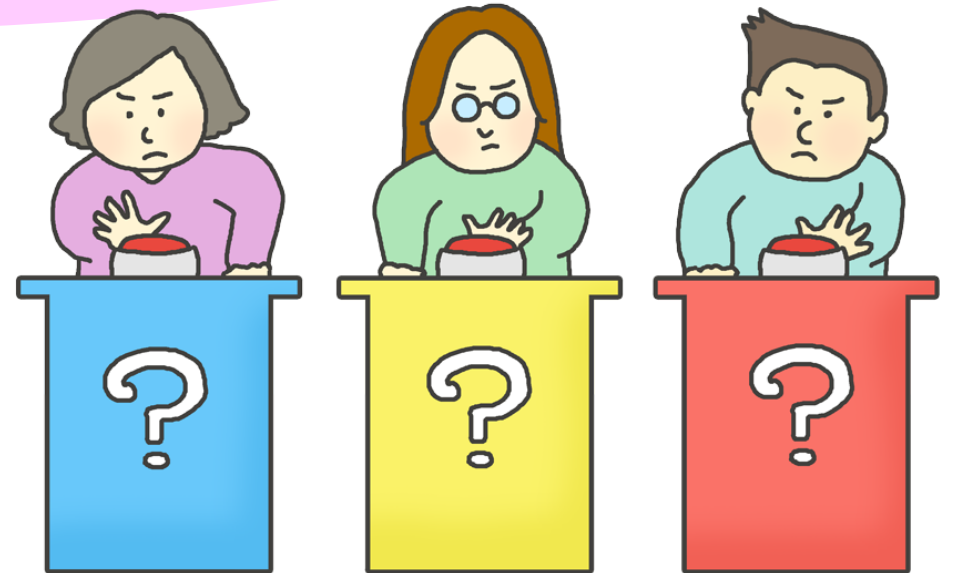


本日本話したいこと

1. 生活習慣病とメタボリックシンドローム
2. 代表的な生活習慣病
3. 5つの生活習慣で病気を予防！

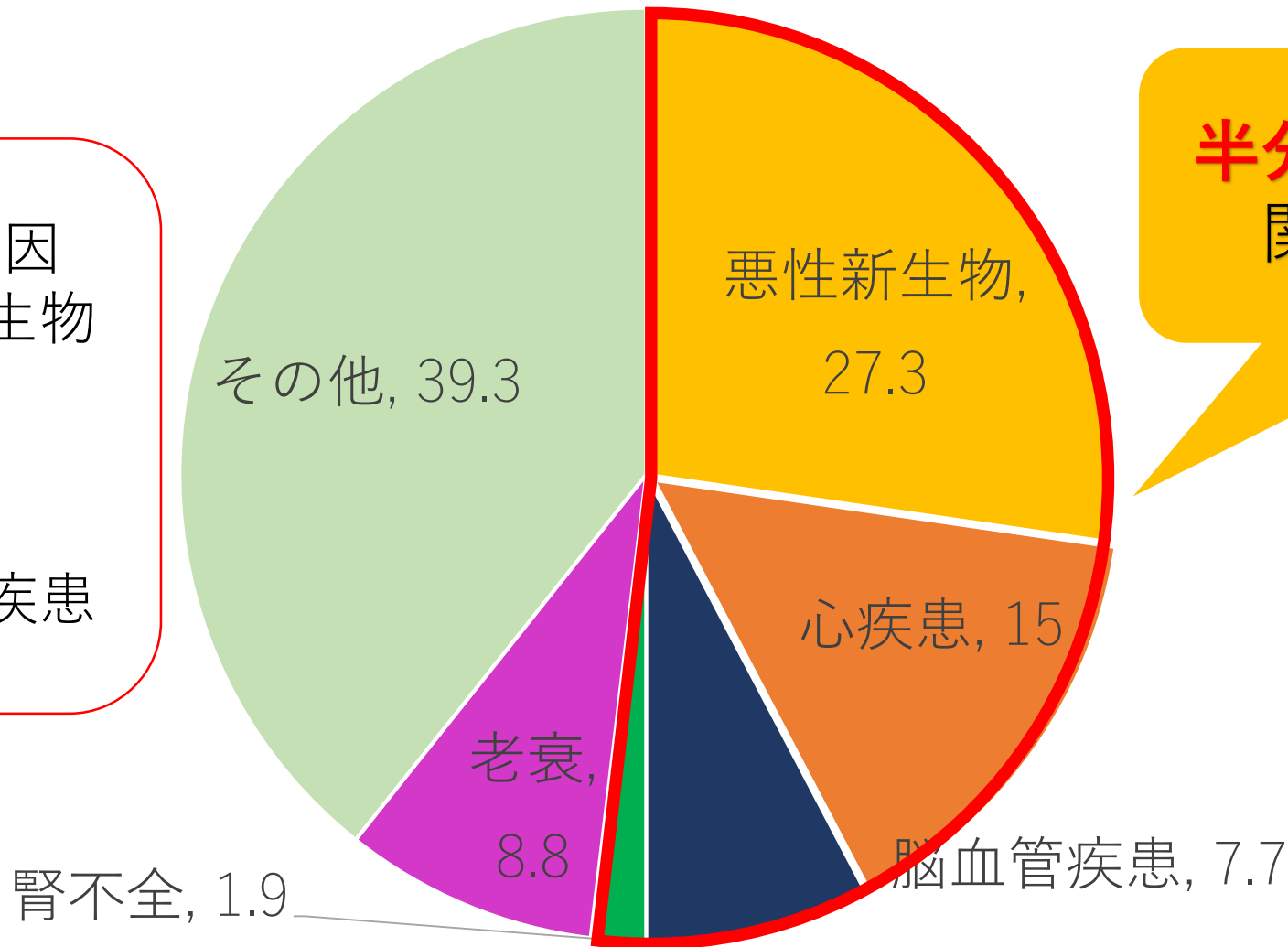


日本人の代表的な死因が
何かご存知ですか？



日本人の代表的な死因って？

- 日本人の死因
- 1位：悪性新生物（がん）
 - 2位：心疾患
 - 3位：老衰
 - 4位：脳血管疾患



半分は生活習慣病が関連している！



え?!

生活習慣病とは

生活習慣の乱れが
引き起こす病気



予防するには
適切な生活習慣を送ることが大切！

生活習慣病のリスク

レベル0

健康な生活習慣
バランスの取れた食事

レベル1

不適切な食生活
運動不足
喫煙
過度な飲酒
過度なストレス

レベル2

肥満
高血圧
高血糖
高脂質

レベル3

内臓脂肪型肥満
高血圧症
糖尿病
高脂血症

レベル4

心筋梗塞
狭心症
脳梗塞
脳出血
糖尿病の合併症
(失明・透析等)

レベル5

半身麻痺
認知障害
生活機能の低下
要介護状態



メタボリックシンドロームとは

内臓脂肪蓄積
腹囲(へそ周り)



男性**85cm**以上
女性**90cm**以上
(内臓脂肪面積 \geq 100cm²に相当)

脂質異常

●トリグリセライド150mg/dL以上
HDLコレステロール40mg/dL未満
のいずれか、又は両方

高血圧

●最高(収縮期)血圧130mmHg以上
最低(拡張期)血圧85mmHg以上
のいずれか、又は両方

高血糖

空腹時血糖110mg/dL以上

(HbA1c6.0%以上)

2項目以上該当で
メタボリック
シンドロームです!

脂質異常症、高血圧、
糖尿病の薬剤治療中も
それぞれの項目に含める

なぜ腹囲が大事なの？

内臓脂肪が蓄積すると
血圧、脂質、血糖を上昇させる！！

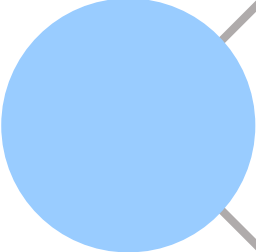


本日本話したいこと

1. 生活習慣病とメタボリックシンドローム
2. 代表的な生活習慣病
3. 5つの生活習慣で病気を予防！



代表的な生活習慣病



高血圧



脂質異常症



糖尿病

高血圧症

血圧とは、全身をめぐる血液が
血管の壁を押す圧力のこと

血圧は心臓が収縮して血液を送り出すときに高くなり、
拡張して血管の流れが穏やかなときに低くなります。

収縮期血圧（上の血圧）

心臓が収縮して血液を送り出したときの圧力

拡張期血圧（下の血圧）

心臓が拡張してもっとも流れが緩やかなときの
低い血圧



高血圧のリスク

高血圧



動脈硬化



脳血管疾患・腎臓病・心疾患

- 自覚症状・・・ほとんどなく、日常生活に影響のない場合が多い。
- 脳卒中や心筋梗塞などにつながる
- 放っておくと命に関わる病気を起こす

サイレントキラーと呼ばれています



脂質異常症



血液中にふくまれる
コレステロールや中
性脂肪などの脂質が、
一定の基準よりも多
いまたは少ない状態
のこと

脂質異常症の原因

脂肪分をいっぱい食べる

代謝

コレステロール

中性脂肪

LDL
コレステロール

HDL
コレステロール

コレステロール、中性脂肪が
血液中に増えすぎると...

血液中に余りすぎてしまう！



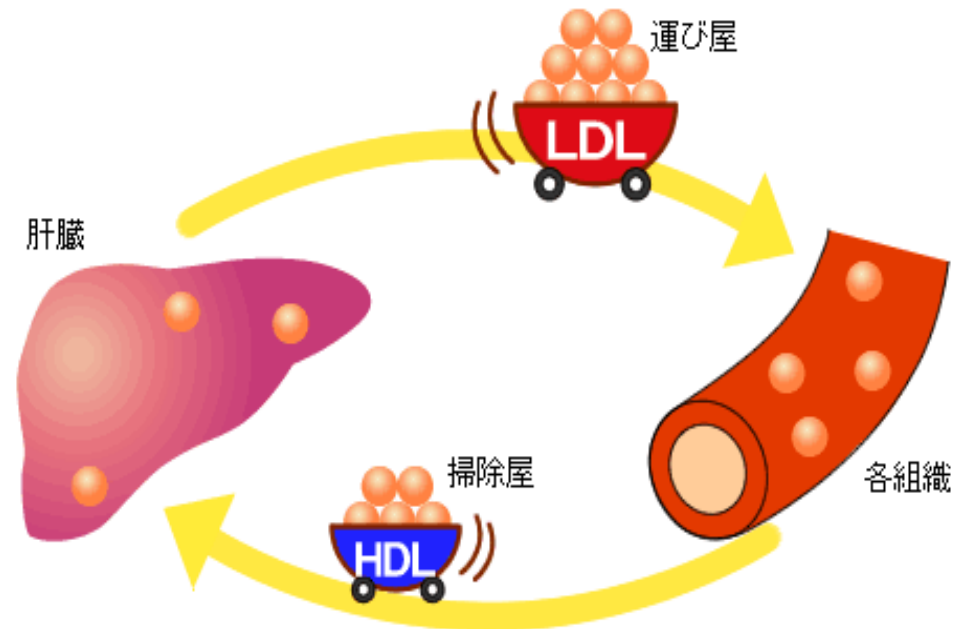
善玉・悪玉の違い

●HDL-コレステロール(善玉)

血液中の余分なコレステロールを肝臓に運ぶ役割
血液中のコレステロールが増えるのを防いでいる

●LDL-コレステロール(悪玉)

コレステロールを細胞に届けている
細胞に必要以上にコレステロールが
増えてしまうと、
血管を硬化させ動脈硬化を促進する



引用：日本成人病予防協会

Q.体重を減らすとコレステロール、
中性脂肪のデータは改善する。



体重を減らすと
コレステロール、
中性脂肪のデータは
改善する。



糖尿病



引用：糖尿病がよくわかる
DMTOWN

糖質を摂りすぎた結果…

糖質をいっぱい摂る

インスリンが大量にでて、
血糖値を下げる

インスリンの
分泌不全

インスリン抵抗性
(効きが悪くなる)

インスリンが働
き続ける状況が
続くと…



本当に怖い！糖尿病合併症

●毛細血管が傷ついて起こる

●太い血管が傷ついて起こる

三大合併症

糖尿病網膜症

糖尿病腎症

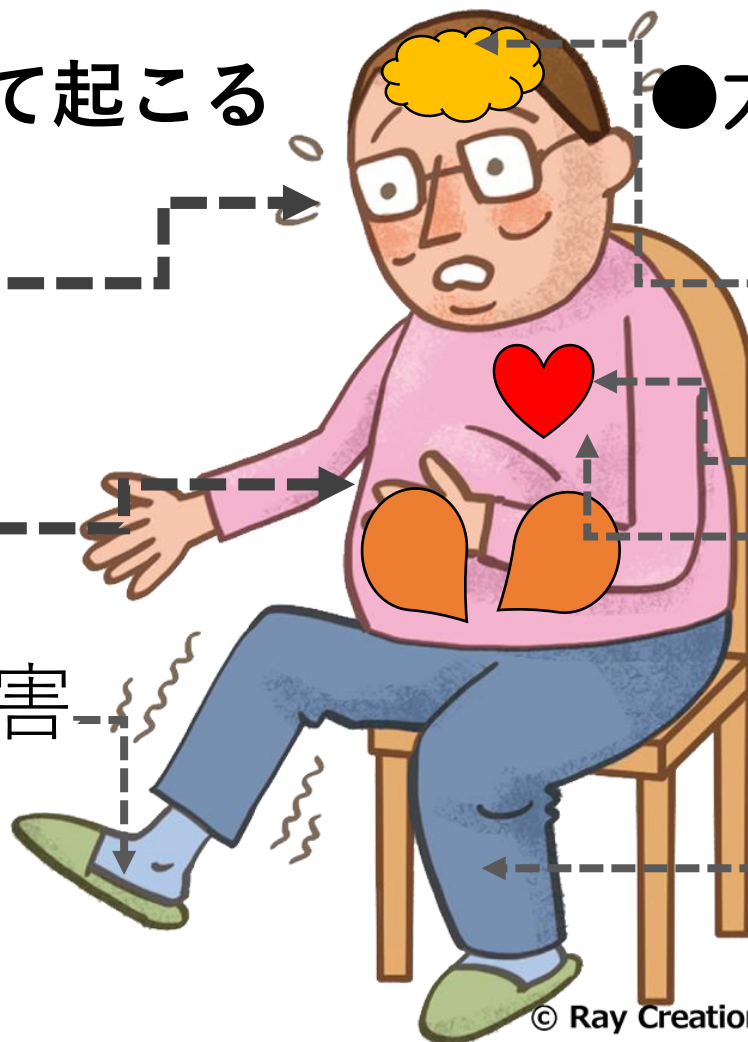
糖尿病神経障害

脳梗塞

狭心症

心筋梗塞

下肢閉塞性
動脈硬化症



本日も話したいこと

1. 生活習慣病とメタボリックシンドローム
2. 代表的な生活習慣病
3. 5つの生活習慣で病気を予防！



健康を保つ5つの習慣



食事

運動



飲酒



喫煙

休養



食習慣と生活習慣病

エネルギーの摂りすぎ



肥満、糖尿病、虚血性心疾患

食塩の摂りすぎ



高血圧、脳卒中、胃がん

脂肪の摂りすぎ



肥満、脂質異常症、
糖尿病、虚血性心疾患

ビタミン・ミネラル
食物繊維などの不足



骨粗しょう症、貧血など

運動習慣と生活習慣病

運動不足になると…

動脈硬化
が原因

虚血性心疾患、脳梗塞など

深い関わりあり！！

動脈硬化の原因となる、
脂質異常症・高血圧・糖尿病



運動

運動の効果

- ・ 血液循環がよくなる
- ・ 心疾患の危険性を減らす
- ・ 高血圧の予防改善・筋力を増す
- ・ 体重コントロールに有効である
- ・ 骨量減少を防止する
- ・ 睡眠障害を改善する



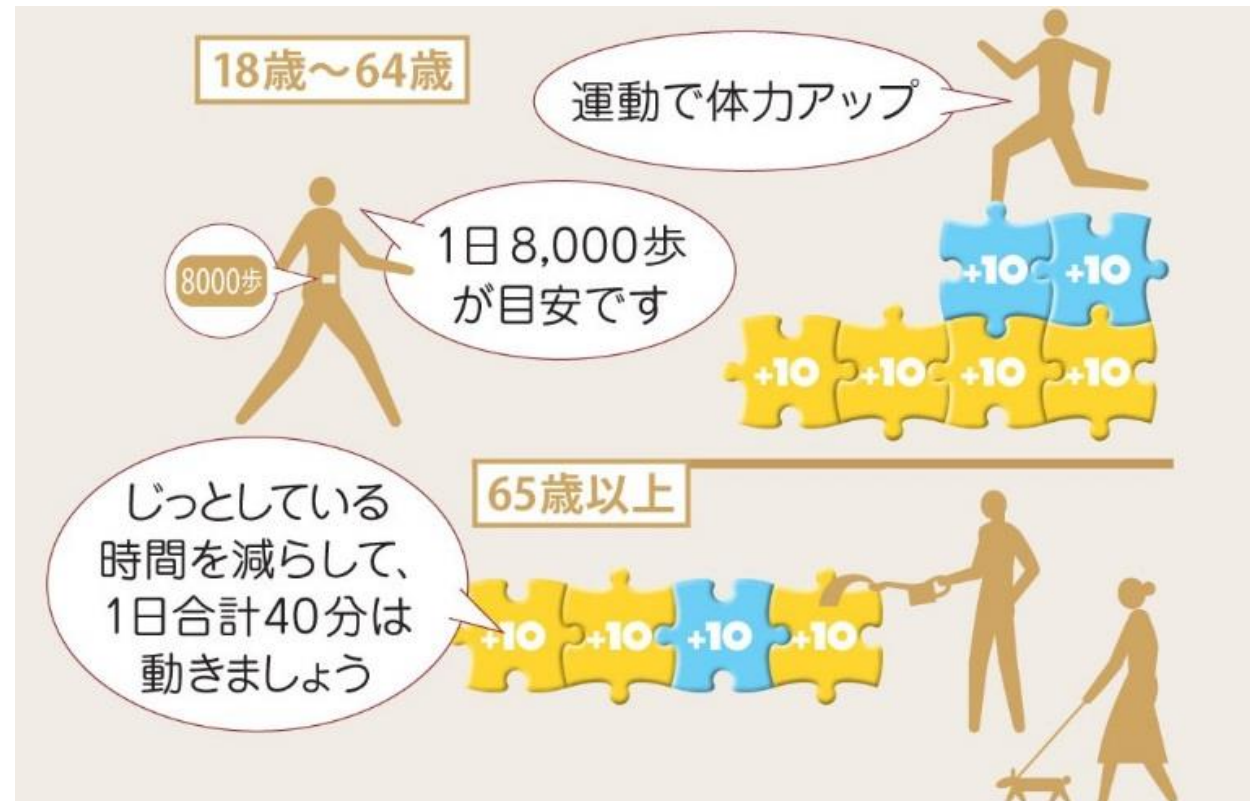
引用：大阪がん循環器病予防センター

どのくらい運動したら良いの？

18歳～64歳は

1日8000歩

を目標に！



(厚生労働省アクティブガイドより)

+10（プラステン）運動

今より10分多く体を動かす（+10）

生活活動

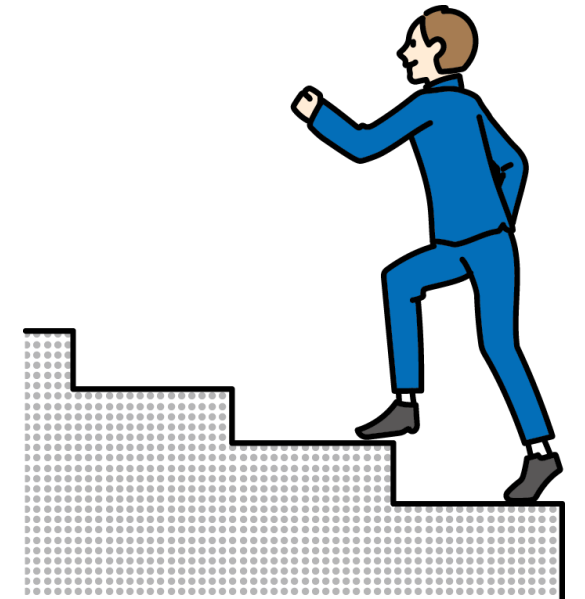
- ・ 遠くのトイレに行く
- ・ 移動を車に頼らない
- ・ 積極的に階段を使う
- ・ 洗車、掃除
など

運動

- ・ 余暇の時間に
ウォーキング
- ・ TVを見ながら
筋トレ・ストレッチ
- ・ 寝る前にストレッチ
など

ことで、少しずつですが

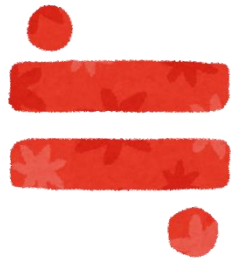
内臓脂肪を減らすことができます！



運動だけで痩せる事は難しい



大福1個
約100kcal



ウォーキング30分
114kcalの消費
(体重60kg)



ポテトチップス1袋
(60g)約340kcal



ウォーキング1時間半
342kcalの消費
(体重60kg)

休養と生活習慣病

休養とは…

- **休む**…日頃の仕事や家事などによる
心身の疲労を回復させる
- **養う**…仕事や家事を充実した状態で行えるように
やる気を蓄える
という2つの側面をもっています。



休養

休養と生活習慣病

休養が足りない状態が続くと・・・

仕事能率の
低下

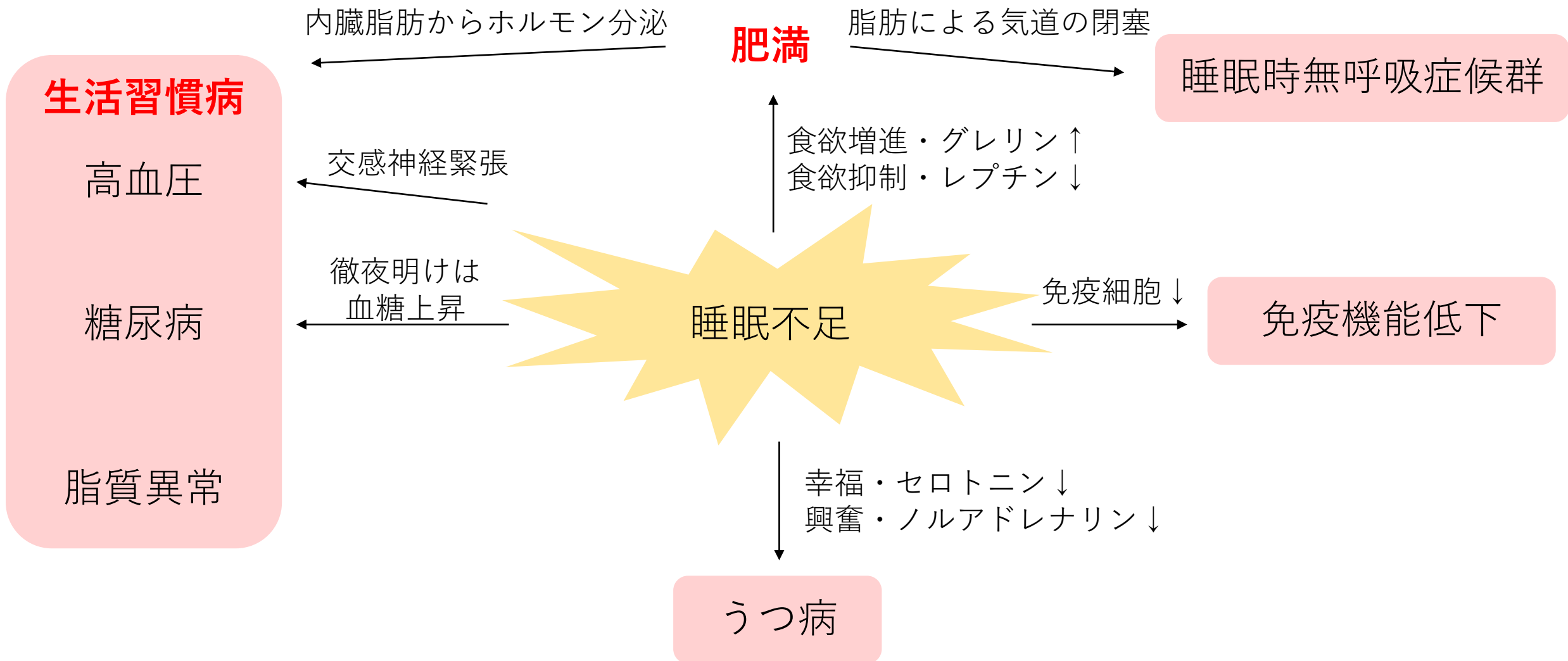
けが・疾病発生
の原因
(生活習慣病含む)

生活の質(QOL)
の低下

2日間寝不足が続くだけで・・・
食欲を抑えるホルモンが減少
食欲を上げるホルモンが増加

食べ過ぎの原因

睡眠不足になると…



飲酒と生活習慣病

お酒を飲みすぎると・・・

お酒のカロリー
おつまみも脂っこいものになりがち
アルコールにより食欲が亢進

エネルギーの過剰摂取

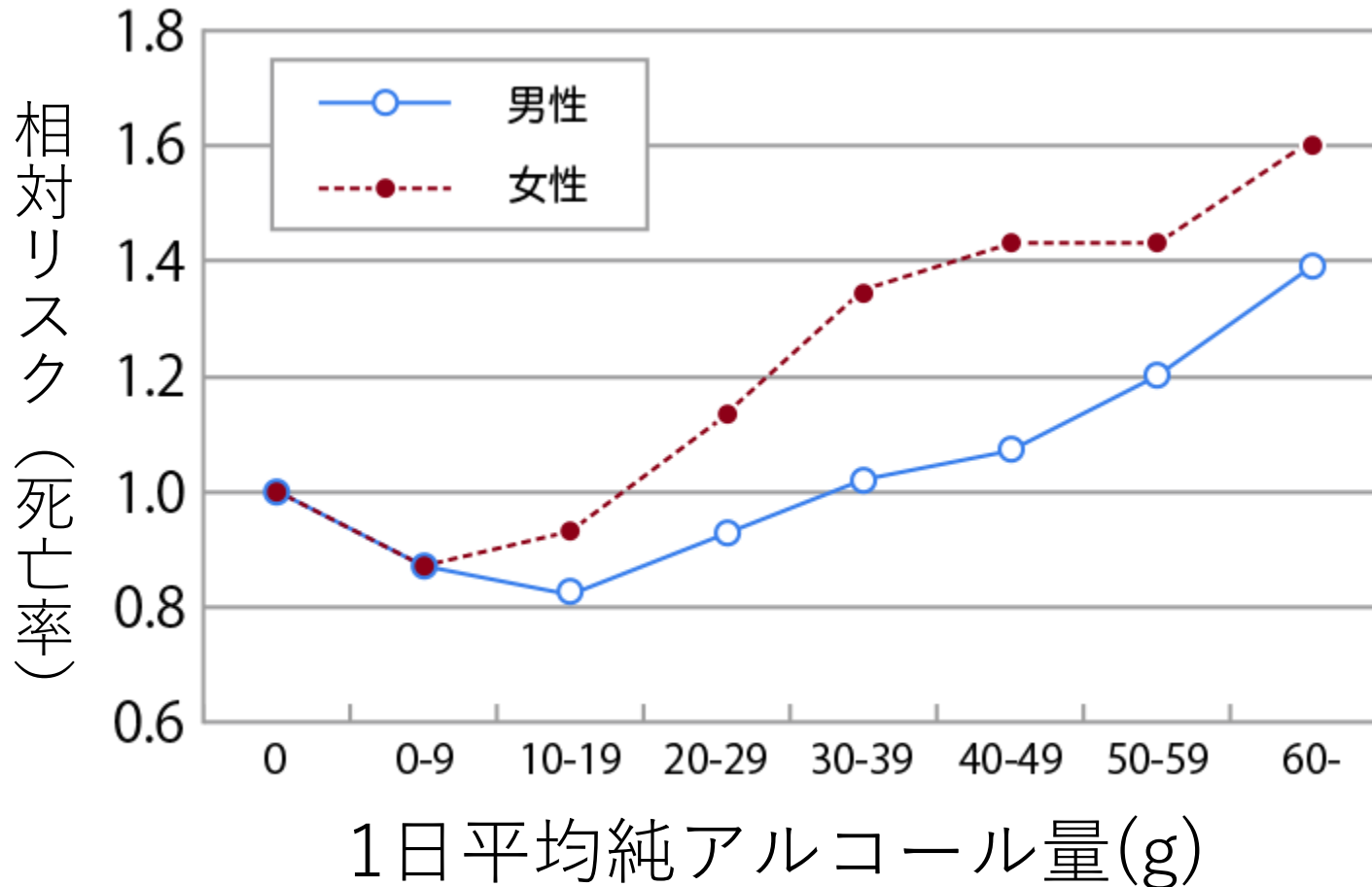
内臓脂肪の蓄積

飲みすぎにより
中性脂肪が増加する

飲酒量が多くなるほど
高血圧の頻度が増える
報告もある



Jカーブ効果



お酒を飲みすぎたり、
全く飲まないよりも、
適度に飲むことで
総死亡率は低くなる！

一日の平均アルコール消費量と死亡率の関係 (国外の14疫学研究のメタ分析)

適正飲酒で得られる効果

- 人間関係の円滑化
- ストレス発散
- 血行の促進
- HDLコレステロールの増加
→動脈硬化を予防する善玉コレステロール

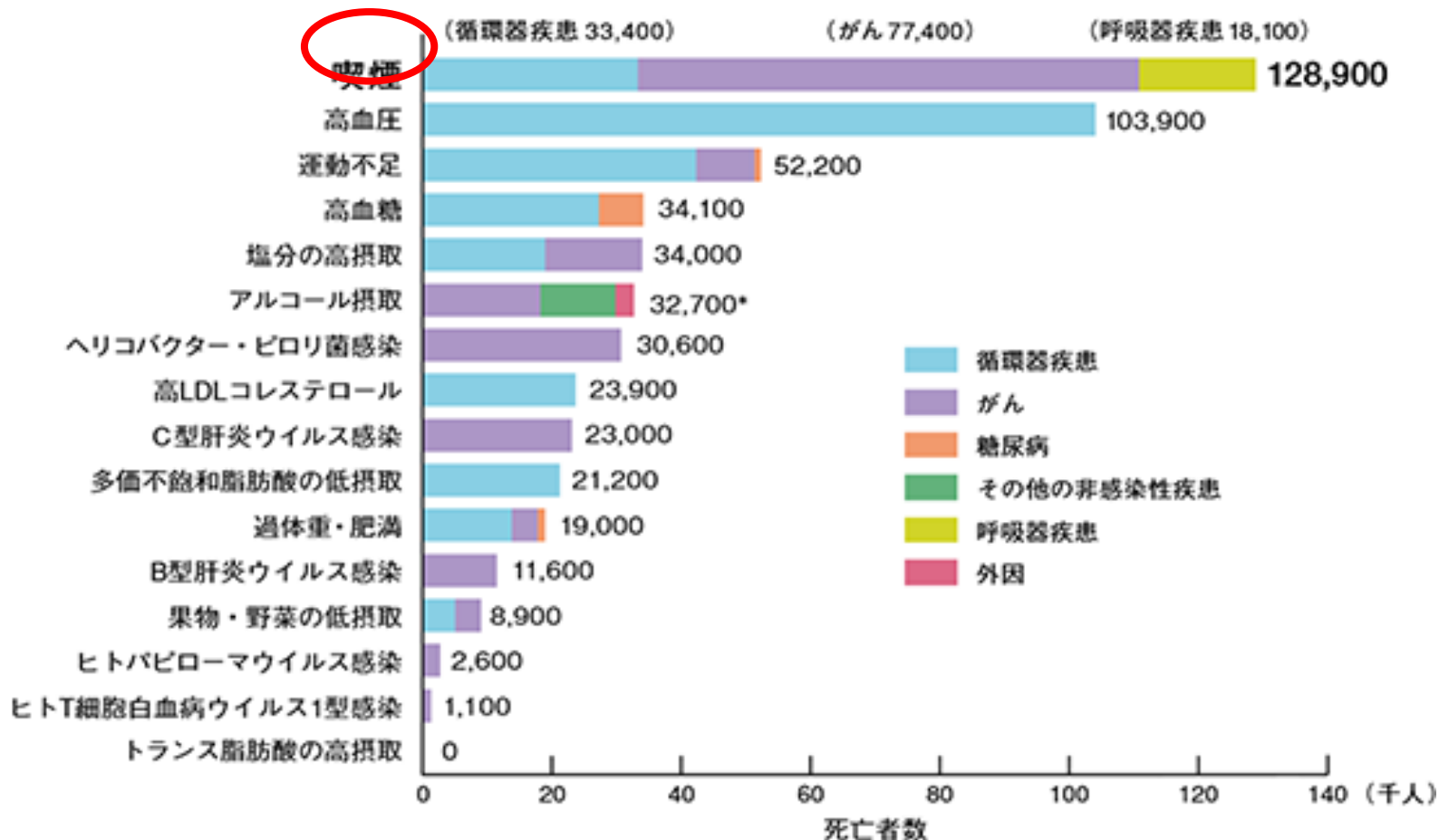


お酒と上手に付き合おう

- ・ 適正量の飲酒を心がける
- ・ 週に1～2日の休肝日を設ける

日本の疾病の最大の要因は“喫煙”

㊦. わが国におけるリスク要因別の関連死亡者数：男女計（2007年）



*アルコール摂取は、循環器疾患死亡2,000人、糖尿病死亡100人の予防効果が推計値として報告されているが、図には含めていない。

Ikeda N, et al. Lancet. 2011; 378: 1094-1105.
Ikeda N, et al. PLoS Med. 2012; 9: e1001160.
より引用改変

喫煙による体への影響

喫煙は生活習慣病とも関係しています

ニコチン

- ・血管を収縮させ血圧が上昇
- ・血液の流れを悪くする
- ・中性脂肪の原料となる遊離脂肪酸を増やす
- ・麻薬にも劣らない依存性

一酸化炭素

- ・細胞が酸素不足になってドロドロした血液になる
- ・血管壁を傷つける

タール

- ・健康な細胞をがん細胞に変化させ、増殖させる



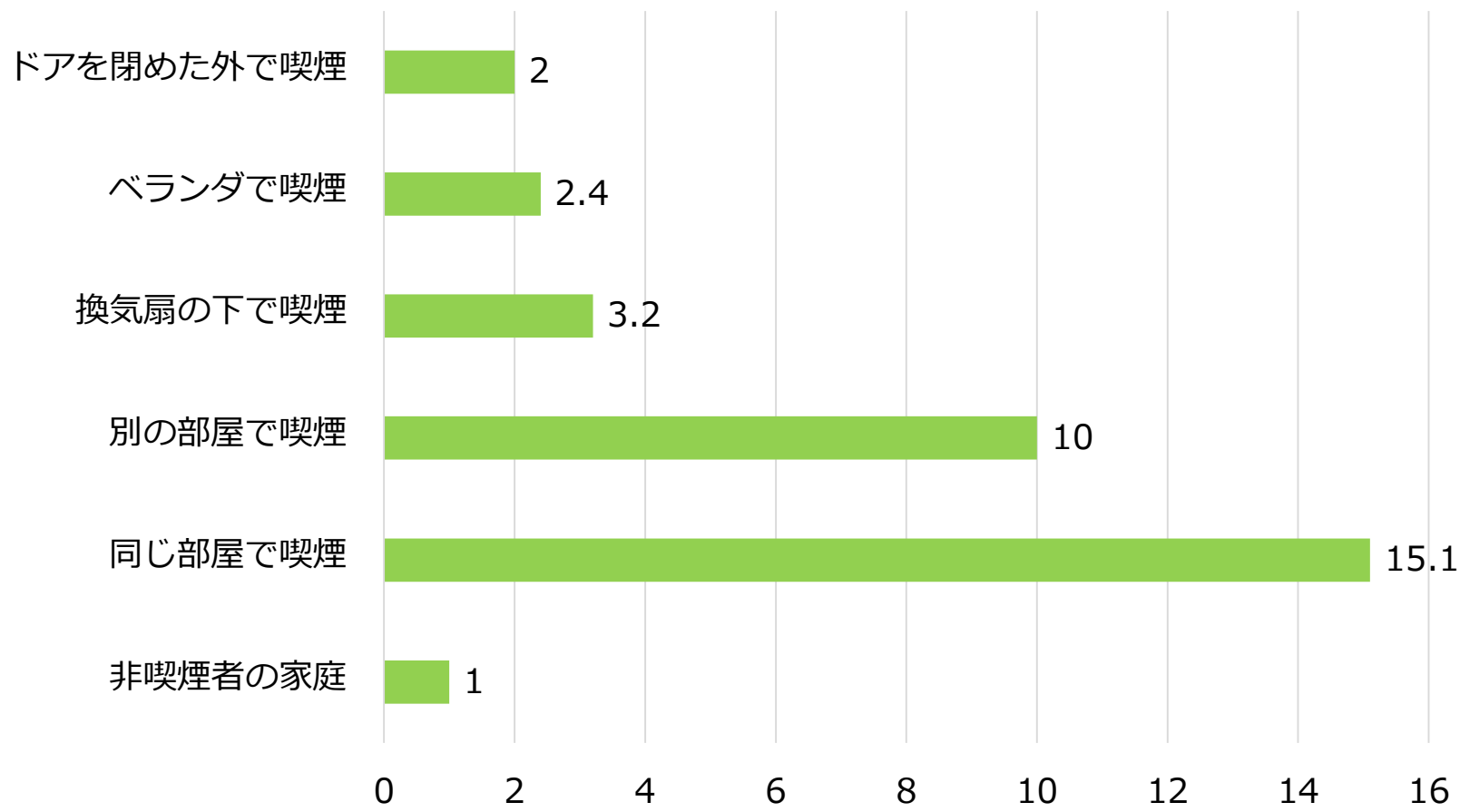
Q.たばこを吸い終わっても
○分間は口から有害物質が出ています
何分間でしょうか？



マナーからルールへ

たばこを吸い終わっても髪や服、肌にたばこの煙がついており、
45分間は口から有害物質が出ている

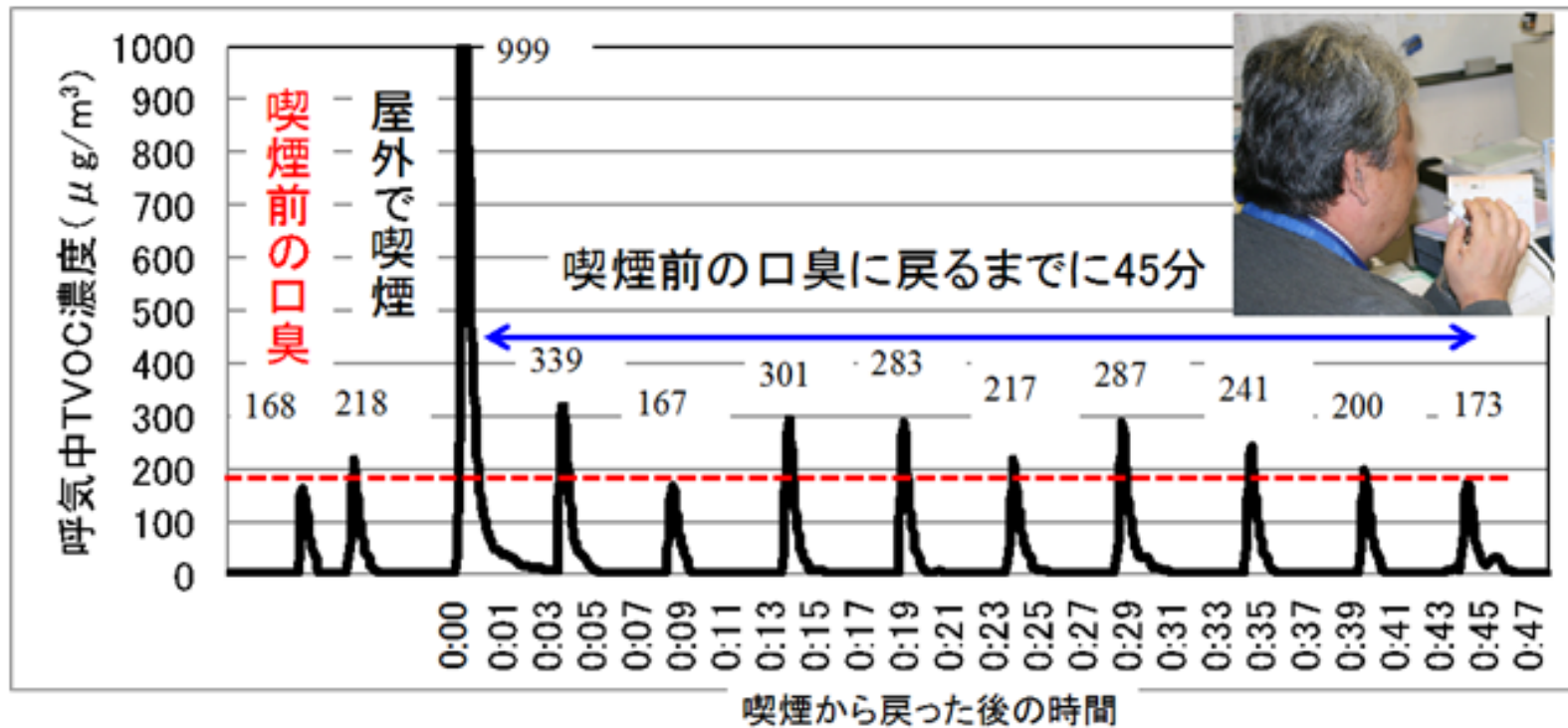
赤ちゃんの尿中ニコチン量



職場での禁煙対策

2018年4月奈良県生駒市

「喫煙した職員は、その後45分間、エレベーターを使用してはならない」



職場での禁煙対策

1時間に1本の喫煙をする場合、勤務時間に**5回**喫煙のために離席します。

8時 9時 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時 17時 18時



1回の喫煙タイムを7分とすると、

1日に **35分間** の職場離脱となりま

す。



残業代を1時間1,420円とすると、

1年間で約 **17万円** もの労働時間のロスです！

まとめ

- 日本人の死因の半分は生活習慣病が影響している
- 日頃の生活習慣の影響が大きい



生活習慣を見直すことにより、
生活習慣病の発症リスク低減できる！



ご清聴ありがとうございました

