

せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病のことを し 知る

かがわ
-香川のハートをものっそまもりたい!-

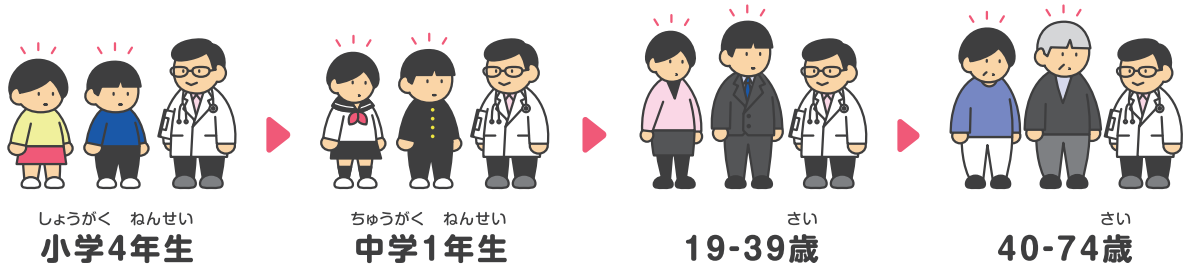


この冊子では、「こうけつあつしょう高血圧症とは」「とうによびょう糖尿病とは」「しつじょうしょう脂質異常症とは」の
3つのテーマで、しんぞう心臓のびょうき病気や生活習慣病せいかつしゅうかんびょうを楽しく学んでもらう
ことを目的もくてきとしています。

香川県の健診について

せいかつしゅうかんびょうよぼう
生活習慣病予防
たい
に対して

かがわけん ねんれい あ けんしん
香川県には年齢に合わせた健診があります



小学生や中学生の健診について

しょうがくせい ちゅうがくせい せいかつ た もの す きら うんどうふそく おお か
小学生や中学生のみなさんの生活は、食べ物の好き嫌いや運動不足などで大きく変わっ
てきています。将来、小さい頃の習慣が原因で、太りすぎや病気になることがあるので
ただ ちしき み たいせつ しょうがくせい ちゅうがくせい しょうらい
正しい知識を身につけることが大切です。小学生や中学生は、将来かかるかもしれない
びょうき ただ し びょうき き じき
病気を正しく知り、その病気にかからないよう気をつけることができる時期です。さらに
びょうき ふと ちゅうい ひつよう
病気だけではなく、やせすぎや太りすぎに注意することも必要です。そのため、きちんと
けんしん しょうにせいかつしゅうかんびょうよぼうけんしん けんしんけつか かぞく はな あ
健診（小児生活習慣病予防健診）を受け、その健診結果について家族で話し合うことが
たいせつ かぞく せいかつしゅうかんびょう みちか もんだい し
大切です。まずは家族で生活習慣病が身近な問題であることを知しましょう。

けんしん せいかつしゅうかんびょう
健診では生活習慣病をはじめとする、
じしん けんこうじょうたい しら
ご自身の健康状態を調べることができます

ひまん
肥満

とうりょうびょう
糖尿病

こうけつあつしゅう
高血圧症

しじつじょうしょう
脂質異常症

など

せいかつしゅうかんびょう

しんぞう

びょうき

生活習慣病は心臓の病気につながります

せいかつしゅうかんびょう

生活習慣病とは？

しょくじ うんどう さけ せいかつしゅうかん げんいん
食事や運動・たばこ・お酒などの生活習慣が原因でおこる

びょうき こうけつあつしやう とうによびやう しじついじやうしやう
病気のことです。高血圧症や糖尿病、脂質異常症などは

せいかつしゅうかんびょう からだ よ
この生活習慣病であるとされています。体に良くない

せいかつしゅうかん げんいん せいかつしゅうかんびょう しんぞう けっかん
生活習慣が原因で、生活習慣病となり、やがて心臓と血管

わる げんいん せいかつしゅうかんびょう
を悪くします。そのため、原因となる生活習慣病をきちんと

よぼう ちりやう たいせつ
と予防・治療することが大切です。



しんぞう

心臓について

しんぞう からだ ま なか はい からだじゅう けつえき おく はたら
心臓は体の真ん中にあり、肺や体中に血液を送るポンプのような働きをしています。

おお おも おとな にち やく まん
大きさはにぎりこぶしくらいで、重さは大人で250g~300gです。また1日に約10万

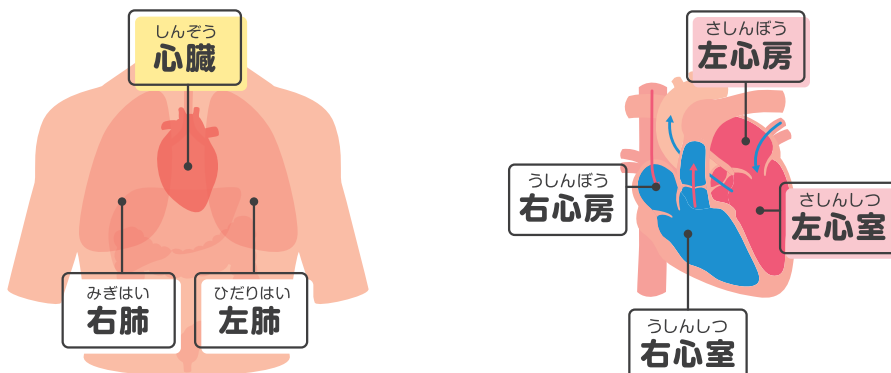
かい ねん やく まんかい ねん やく おくかい うご つづ からだ なか たいせつ やくわり
回、1年で約4,200万回、80年で約34億回も動き続ける、体の中でとても大切な役割

をしています。

しんぞう へや わ ひだり へや さしんぼう さしんしつ さんそ おお
この心臓は4つの部屋に分かれていて、左の2つの部屋(左心房・左心室)では酸素の多い

けつえき からだじゅう おく みぎ へや うしんぼう うしんしつ さんそ すく けつえき あつ
血液を体中に送ります。右の2つの部屋(右心房・右心室)では、酸素の少ない血液を集

はい おく やくわり
めて肺に送るポンプの役割をしています。



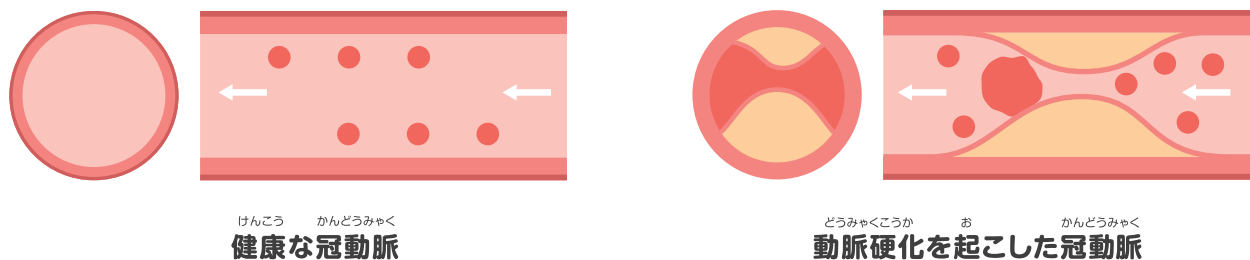
参考:病気がみえる vol.2 循環器 第4版 p.4, 6, 365(メディックメディア)

生活習慣病からなる心臓の病気とは

生活習慣病が原因となる心臓の病気には心筋梗塞や心不全があります。

心筋梗塞について

血管が硬くなることにより、心臓の筋肉に血液を送る「冠動脈」の血の流れが無くなり、酸素や栄養が足りなくなることから、心臓の筋肉の一部が壊死（腐る）におちいるほど悪化した状態のことをいいます。心臓の働きが弱り、命が危なくなる病気です。



心不全について

心不全とは、心臓の働きが悪いために、息切れやむくみが起こり、だんだん悪くなり、生命を縮める病気です。悪くなると完全に治ることは少ないので、悪くならないようにすることが大切です。

体に良くない生活習慣は心臓と血管を悪くします。自分の心臓を守るためにも、高血圧症・糖尿病・脂質異常症について学びましょう。



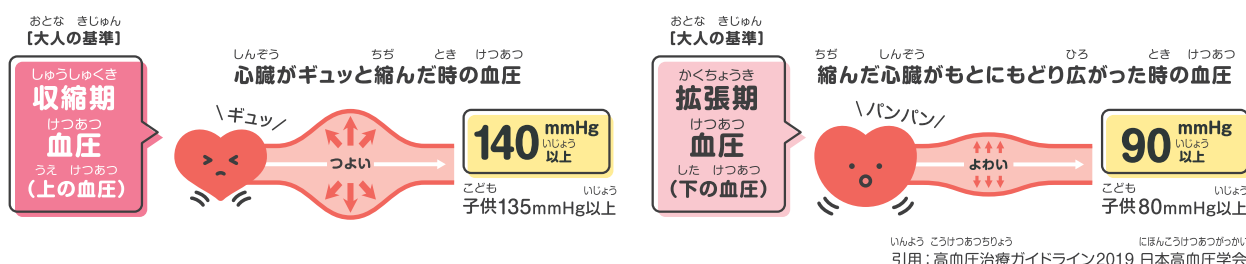
高血圧症について

こうけつあつしょう

高血圧症とは？

血液がたくさん流れて、血管の壁を押しつぶす力が強い状態のことです。ずっと血管の壁に強い力がかけられ続けると、血管が固くなってしまいます。高血圧でも何も感じないので、治さず

にこの状態が長く続くと、心臓や脳の病気につながります。



けつあつ

血圧について

心臓はポンプのようにギュッと縮んだり、パンパンに膨らんだりしながら血液を体中に送ります。心臓から送り出された血液が、血管の壁を押しつぶす力が血圧です。

こうけつあつしょう

高血圧症にならないためには？

まず塩の取りすぎに注意しましょう。塩を取りすぎると血液の中の塩が濃くなり、この塩をうすめるために血液の量が増え、高血圧になります。このほかにバランスの良い食事や適度な運動、たばこを吸わないなど正しい生活習慣を心がけることが大切です。

とうようびょう

糖尿病について

とうようびょう

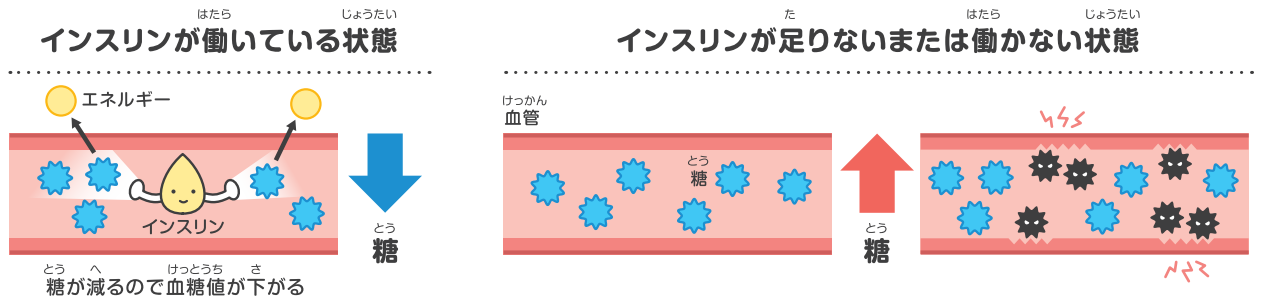
糖尿病とは？

糖尿病は、インスリン（血の中の糖を下げるホルモン）が十分に働かないために、血液中を流れる糖が増えてしまう病気です。何年もこの状態が続くと、手足の先のしびれや目がみえなくなったり、腎臓が悪くなったり、心臓や脳の深刻な病気を引き起こします。

とう

糖とインスリンについて

私たちがごはんを食べると、栄養の一部は糖となって吸収されます。糖は体にとってとても大切なものです。常に血液の中を流れていて、細胞までたどり着いた糖は、インスリンの力を借りて私たちの活動のエネルギーとなります。



とうようびょう

糖尿病にならないためには？

まず糖の量に気を付けましょう。このほかにも、糖を取りすぎないように食事をコントロールすること、朝昼晩、規則正しく3食、食べ過ぎないようにバランスよく食事をとることが大切です。

ししつじょうしょう

脂質異常症について

ししつじょうしょう

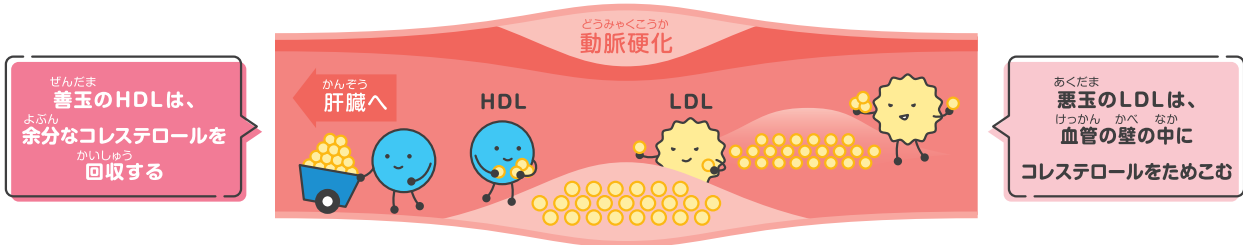
脂質異常症とは？

けつえき なか わる あくだま ししつ おお はたら ぜんだま
 血液の中に「悪さをする悪玉」の脂質（あぶら）が多い、または、「よい働きをする善玉」の
 ししつ へ じょうたい じょうたい なが つづ けっかん かべ
 脂質（あぶら）が減った状態の事です。この状態が長く続くと、血管の壁にコブ（プラーク）
 しんぞう のう びょうき
 ができ、心臓や脳などの病気につながります。

コレステロールについて

ししつ わたし からだ
 脂質（あぶら）のひとつで、私たちの体にはなくてはならないものです。このコレステロール
 あくだま ぜんだま なか はい からだじゅう はこ
 はLDL（悪玉）やHDL（善玉）というカプセルの中に入って体中に運ばれていきます。この
 わる けっかん なか
 LDLとHDLのバランスが悪くなると、血管の中にコレステロールがたまってしまいます。

LDLとHDLのはたらき



ししつじょうしょう

脂質異常症にならないためには？

よ しょくせいかつ てきど うんどう す たいせつ
 バランスの良い食生活や適度な運動、たばこを吸わないことなどが大切です。

