

### 生活習慣病とは

2型糖尿病、高血圧症、脂質異常症は生活習慣病と呼ばれ、運動、食事、喫煙、休養などが関わってくる病気です。

自覚症状に乏しいのが特徴で、放っておくと脳血管疾患、心疾患等の命に関わる病気や、糖尿病では失明や人工透析につながることもあります。

### ★生活習慣病で気をつけること

- ・ 体重管理
- ・ バランスのいい食事
- ・ 運動
- ・ 禁煙
- ・ 適度な飲酒
- ・ 指示通りの内服
- ・ 睡眠（規則正しい生活）

生活習慣に気をつけることで病気の進行状態が変わるのが生活習慣病です。

悪化を防ぐためには日常生活の見直しから！



そうはいっても  
なかなか難しい  
けどね～

生活習慣病を  
甘く見ないで！



### ★生活習慣を変えるのは大変！！

「生活習慣」とは、食事・運動・睡眠など毎日の基本行動が繰り返されて定着したものです。

子供の頃からの生活習慣もありますし、仕事や環境の影響でできたものもあります。

長い時間をかけてできた生活習慣を変えるのは  
時間も労力もかかります。

体のために何ができるか、何を変えるのか...、  
今の自分と向き合い、折り合いをつける必要があるのです。

### ★できることからやっいていこう！

生活習慣病は体質も影響します。  
年齢、環境でも対策は異なります。  
小さなことでもできることを探してみ  
ましょう。

- (例)
- ・ 毎日体重を量る、血圧を測る
  - ・ 3食規則正しく食べる
  - ・ 薬を飲み忘れない
  - ・ 歩数増加を意識する

治療に迷う方は、管理栄養士とお話  
してみませんか。栄養相談は、初回は  
30分程度でじっくりお伺いします。

食事の方向性が定まることで、運動、  
薬などの治療方針の整理にも  
役立ちます。

医師や看護師にもお気軽に  
ご相談下さい。  
いい治療方法を一緒に  
考えていきましょう。

