



保健センターだより

## 生活習慣病とは…

保健センター医師 田中古登子

病気も時代や社会の変遷とともに変化しています。我が国の死因別順位の推移は、一九四五年以降、結核による死亡が減少し、一九五八年以降は、脳卒中、がん、心臓病などの慢性疾患による死亡が65%を占め、四大生活習慣病と言われています。病気の要因には遺伝要因、病原体や有害物質などによる外部環境要因、

## 休診のお知らせ

教職員定期健康診断実施のため、左記期間の午前・夜間の診療を休診にしますのでお知らせいたします。なお、急患等の場合は保健センターまでご連絡ください。

記

1. 多摩キャンパス 9月26・27・28日  
10月1・2・3・4日
2. 後楽園キャンパス 10月10・11・12日

食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、ストレスなどによる生活習慣要因があります。生活習慣病とは、「その生活習慣が発症や進行に関与している疾患群」の総称です。

以前我が国は、主として脳卒中、がん、心臓病などが40歳代以降から死亡率が高くなるため、40～60歳に多い疾患を成人病とし、早期発見、早期治療を重視してきました。しかし、発症、進行には加齢だけでなく、様々な生活習慣が深く関与し、その生活習慣を改善することにより成人病の発症、進行を予防することができますことから我が国は、一九九六年に、国民に健康的な生活習慣の重要性と、健康に対する自発性を促し、生涯を通じた生活習慣改善のための個人の努力を社会で支援するために、

成人病に代わり生活習慣病を提唱しました。

Oscar（一八四九～一九一九）は、「人生は習慣である。なかば自動的におこなわれる行為の連続である」とのべています。長期にわたる反復繰り返しにより得る習慣が、人生をつくりあげるといふことです。習慣は一度身につけば無意識に持続し、行うのに努力を要しません。よって健康を損なうような生活習慣が無意識のうちに継続されることによって、生活習慣病もが発症してくるのです。このことより私たちは病気に対する責任は個人にあることを自覚し、健康的な生活習慣を身につけなければいけないのです。

Reslow は以下の7項目の健康習慣を提案しました。

- 1：適正な睡眠を確保する
  - 2：喫煙をしない
  - 3：適正体重を維持する
  - 4：過度の飲酒をしない
  - 5：定期的にかんりの運動をする
  - 6：毎日朝食をとる
  - 7：間食をしない
- その上、7項目のうち実施している健康習慣の数が多いほど疾患にかかる人数が少なく、また寿命も長いという統計をあきらかにはしました。これからも、休養、食生活、運動、喫煙、飲酒が生活習慣に重要であることがわかります。
- ぜひ、健康習慣を身につけ、家族そろって楽しく健康で長生きしたいものです。

# 「スローフード」のすすめ

看護婦 田村 恵美

みなさんは「スローフード」(Slow Food)という言葉を知っていますか？

これはイタリアから発した食文化の運動のことで、単に現代の「ファーストフード」に対極するだけのものではありません。食を通じて、ゆとりある暮らしと人間性を取り戻すために、自国の地域と風土に根づいた食文化を見直そうというものです。

現代日本の食事は、欧米のみならずあらゆる国のメニューが至るところに見つけられるようになりました。なかでもハンバーガーやカップ麺などのファーストフードは、今や無くてはならないものといっても過言ではないでしょう。その理由としては安価であることに加え、手軽でありしかも速くできるという特色を兼ね備えているからではないでしょうか。忙しい現代人にとっては、この上なく便利なものといえますね。

しかし、その一方で、健康や安全環境面における問題が生じてきているのも事実です。

例えば、健康面からとらえてみると、

①種類が限られているため栄養の偏りが生じる

②油脂や塩分が多い

③繊維不足になりがちである  
ということから、生活習慣病の増加につながってしまいます。

また、安全面からとらえてみると、

①つくり手が不明瞭である

②作る過程がみえない

③保存料・添加物の使用

という衛生面や保存などの問題もでてきます。

さらに、環境面では各種容器によるゴミの増加やそれに伴うダイオキシンの問題もありますね。

そこでもう一度「日本型食生活」を思い起こしてみてください。日本は四方を海に囲まれた環境にあるうえ、四つの季節があります。この季節の移り変わりの中でいろいろな農

作物や魚介類を収穫してきました。

一年をとおして米を主食とし、豊富な野菜・魚・海藻・豆をふんだんに使ったバランスのよい食事の習慣が古くから続いています。これは日本の気候・風土にあったものとして長い年月をかけて作り上げられたものです。

また、ごはんとおかずを交互に食べる習慣もあり、これは脂肪やたんぱく質のとりすぎを自然とセーブしてくれる役割も果たしている素晴らしいものなのです。

近年、欧米諸国で日本食がブームになっているのも、「単にダイエツトだけではない」というのがお分かりただけたのではないのでしょうか。

人間が生活を営んでいくうえで、食事は無くてはならないものです。

「ファーストフード」を利用することが多いみなさんも、この機会に「スローフード」をはじめてみませんか。

