

生活習慣と病気

誠愛リハビリテーション病院

内科 長尾哲彦

(2018.8.25 シニアクラブ例会)

於：乙金台公民館

高血压

どこから高血圧？

- 140/90mmHgを超える場合（病院）
- 135/85mmHgを超える場合（家庭）

高血圧はなぜ悪い？

- 高血圧そのものは痛くも痒くもない（よほど高ければ別）。
- 将来、脳梗塞、脳出血、心不全、大動脈瘤、腎不全などの病気を引き起こす。

高血圧と生活習慣

- 塩分の取りすぎ
(必要量の2倍以上摂取している)
- 運動不足
- 肥満
- 不眠

減塩の方法

- 徐々に薄味に慣らす。
- 素材の味を大切に。
- かけ醤油よりつけ醤油
- 食事に汁物は必須ではない。
- お米のおいしさを味わって。
- 汁物は具沢山。
- 塩より出汁や酢で味付け

糖尿病

糖尿病はなぜ悪い？

- 高血糖そのものは無症状のことが多い。
- 長期間放置すると様々な合併症が起こる。
- 小さな血管の傷み
 - ➡失明、腎不全（透析）、神経痛
- 大きな血管の傷み
 - ➡心筋梗塞、脳梗塞、足の壊疽
- その他
 - ➡認知症

生活習慣と糖尿病



(インスリンを使っている人は別)

糖尿病に悪い食事

- カロリーが多いもの（油もの）
- 甘いもの（糖類）
- 米穀類・イモ類（炭水化物）

糖尿病に良い食べ物

- 何を食えば良いということではない！！
- 何でも適量をバランスよく、が基本
- その中で、炭水化物を減らすと血糖は下がりやすい。
- 減らした分は野菜や少量の果物で補う。

痩せるための食事療法

- 「今まで食べていた量は、自分にとっては多すぎたのだ」と納得する（人と比べない）。
- 頭は「幻の空腹」を訴える。
- 本当に食べたいのか、幻なのかを食べる前に自問する。
- 食事は野菜から始めて、ご飯は最後。
- とにかくゆっくり食べる。
- 最後のご飯は必要かどうか自問する。
- 「3時のおやつ」「食後のおやつ」はやめる。

脂質異常症

コレステロールや中性脂肪は悪者？

- 動脈硬化を早める。

脳梗塞

心筋梗塞

足の壊疽

大動脈瘤

善玉と悪玉

- 善玉コレステロール = LDLコレステロール
多すぎるのは良くない。
- 悪玉コレステロール = HDLコレステロール
少なすぎるのは良くない。

悪玉コレステロールはいくら

以上なら治療が必要????

正解

決まった値はありません。

その人ごとに目標値は違います。

悪玉コレステロールを下げるために

- 卵類を食べ過ぎない。
- 甘いものを食べ過ぎない。
- 油ものを食べ過ぎない。
- 太りすぎない。
- 適度な運動をする。

善玉コレステロールを増やすために

- タバコを止める。
- 適度な運動をする。
- 少量のアルコールは有効

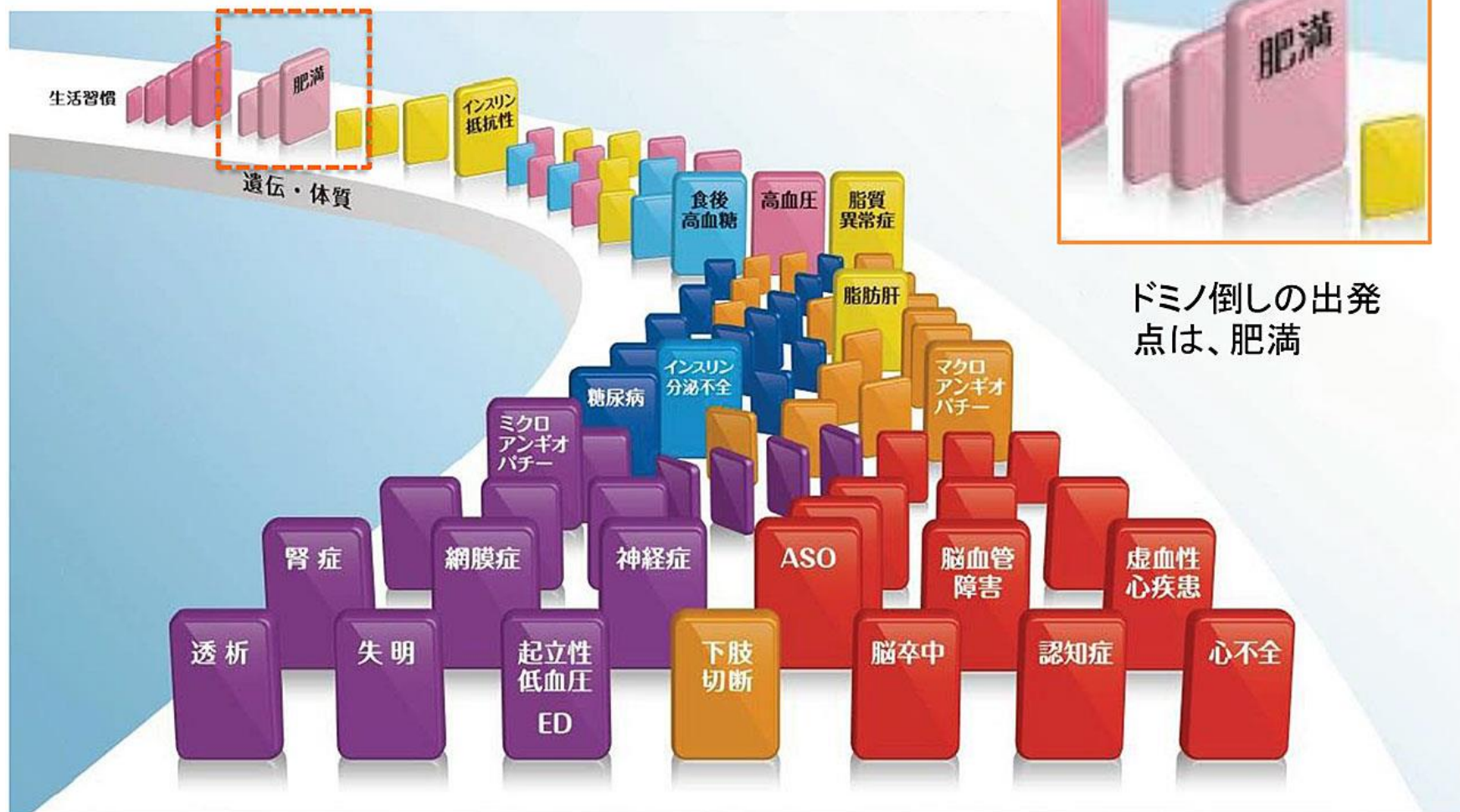
中性脂肪を下げるために

- 甘いもの、油もの、酒を減らす。
- 適正な体重を維持する。
- 適度な運動

脑梗塞

図1

メタボリックドミノ



脳梗塞の予防

- 生活習慣病にならない。
- 生活習慣病を適正に管理（特に高血圧）
- 再発予防には薬も併用

結局、食事と運動と嗜好品！

心筋梗塞

心筋梗塞の予防

- 生活習慣病にならない。
- 生活習慣病を適正に管理
(特にコレステロールと喫煙)
- 再発予防には薬も併用

結局、食事と運動と嗜好品！

認知症

- 生活習慣と関連する認知症がある。

アルツハイマー病

血管性認知症

糖尿病性認知症？

食事と認知症

地中海式食事法

- オリーブオイル、穀物、野菜、果物、ナッツ、豆、魚、鶏肉を中心とした食事
- 乳製品や赤肉を控える。
- 少量のワインは可

認知症予防のための食事 (久山町研究)

増やすといいもの	減らすとよいもの
牛乳・乳製品	米
大豆・大豆製品	酒
緑黄色野菜	
淡色野菜	
海藻類	
果物・果物ジュース	
イモ類	
魚	
卵	

血管性認知症の予防

- 脳梗塞、脳出血の予防が第一
- 高血圧を始めとする生活習慣病の管理
- 詰まるところ、食事と運動と嗜好品

生活習慣と癌

- 喫煙と肺癌、喉頭癌、膀胱癌
- アルコールと喉頭癌、食道癌
- 運動不足と大腸癌

どうやって生活習慣を変える？

どうやって生活習慣を変える？

- 何が問題かを考え、
- 今日から、
- 何でも一つできることを、
- 周りに宣言して、
- 楽しみながら、
- 無理なく

始めましょう！