

令和7年2月21日(金)  
美ヶ丘敬楽荘デイサービス

# 生活習慣病について

函館市医療・介護連携支援センター

# 本日の流れ

- ・生活習慣病とは？
- ・普段からできる事について

## 生活習慣病とは？

食習慣，運動習慣，休養，喫煙，飲酒などの生活習慣が，その発症・進行に関与する疾患群



1996年頃から使われるようになった用語  
成人病と呼ばれていましたが，必ずしも成人だけが発症する病気ではない，成人でも生活習慣の改善により予防が可能ながわかってきたため，聖路加国際病院 日野原先生が提案，採用された。

# 生活習慣病に該当する病気

例えば・・・

2型糖尿病 高血圧症 脂質異常症(高脂血症)

高尿酸血症

循環器病(先天性のものを除く)

肺がん 慢性気管支炎 肺気腫

脂肪肝 アルコール性(非アルコール性)肝炎

大腸がん

歯周病 など



## ①生活習慣病：困りごと！？

生活習慣病と呼ぶ事で、さまざまな病気が生活習慣と関連していることがわかりやすくなる

健康的な生活習慣の重要性を理解し、予防意識が高まって病気を未然に防ぐことが期待できる。

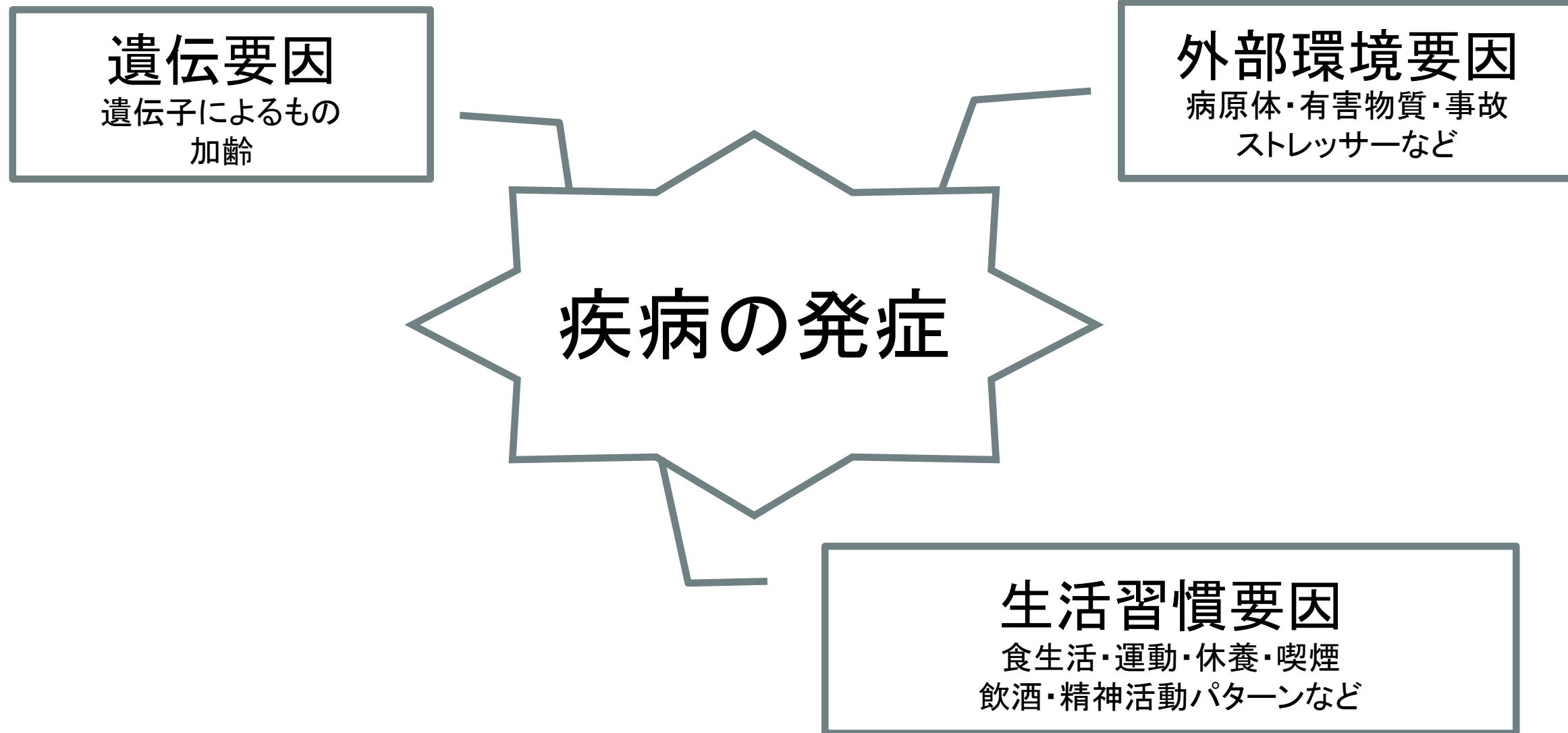
その反面・・・

生活習慣病と呼ぶ事で、病気にかかった人はみな不健康な生活習慣をしているという誤解を招きかねない。

**不健康な生活で病気になった人がいるのは事実。  
だが、生活習慣病は自己責任だとは断言できない。**



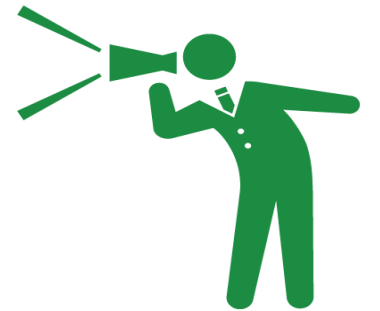
# 疾病の発症に関わる要因



## ②生活習慣病：困りごと！？

生活習慣病の多くは、発病してもかなり進行するまで自覚症状がほとんど現れないことがある。

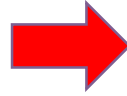
健康診断の検査値が異常値であっても、それを自覚しにくい。それにより、予防や治療というアクションを起こせない、または起こさない人がでてくる。





例えば...

脂質異常症(高脂血症)

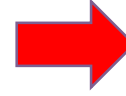


動脈硬化

高血圧症

糖尿病

自覚症状



不整脈

狭心症

心筋梗塞

脳梗塞

大動脈瘤

血管は太いの細いのと全身にあります。  
うまく血液流れないと大変！  
体、大丈夫？  
生活、大丈夫??



# 普段からできる事



**自分の日々の体の変化がわかるのは、自分です！**

「変だな・・・」

「今までこんな事がなかった・・・」

**\* 大事な情報です！**

**「こんな事がない」 通常の状態は、どんな感じ？**

血圧・脈拍・体温

体重

いつも何を食べているのか

おしっこは1日何回くらい行くか。色が薄い, 濃い。

便秘気味, それともゆるい便か 等々・・・



## 自分の体のこと、知っていますか？

### ・血圧について

\* 血圧 診察室血圧 140/90mmHg  
家庭血圧 135/85mmHg

**普段**の血圧の値はどのくらい？  
その値はいつ、何時頃測った？

### ・脈拍について

\* 正常値 60～100回/分

**普段**の脈拍どのくらい？リズムはどんな感じ？  
静かにしている時、動いている時はどのくらい？

血圧・脈拍の数値は、その時の良い状態も悪い状態も表しています。**意識**してみてください！



例えば・・・



## 死因順位（2023年：令和5年）

- 1位 悪性新生物
- 2位 心疾患
- 3位 老衰
- 4位 脳血管疾患

### 心疾患の割合

- 1位 心不全
- 2位 虚血性心疾患

### \*心不全とは

心臓が悪いために、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

1週間で2～3kg 体重増加  
いつもより 血圧低い・  
脈拍がはやい

いつもと、違うはココ！





## 自分の体のこと、知っていますか？

### ・ 体重について

普段の体重はどのくらい？ その値はいつ測った？  
測った時の服装はどんな感じ？

### ・ 食事について

いつもどんなものをどのくらい食べているか

『大して食べていないんだけどな～』  
・・・本当でしょうか？  
好きなものは、食べますよね？  
何が好きですか？



食べているのに体重が減る  
そんな事ありませんか？  
・ 食べているとは、何をどの  
くらい？  
・ 体重が減るようなトピック  
は何かある？

## 体重が増えるトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量の増加
- ・ 体内に水分がたまる  
心不全や腎臓の機能が低下など
- ・ ホルモンの変化

などなど

1～2週間の間に、急に、は何かがおきています。  
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。  
わからない時は、周りに相談！  
こういう時こそ、かかりつけ医に相談！



## 体重が減るトピックいろいろ・・・

- ・ 食事摂取量が低下
- ・ 病気にかかると代謝が増えるので、エネルギーを消費している
- ・ 筋肉量の低下

40歳以上	1年で1%
食事1/2減る	1日0.2%減る
寝たきり	1日0.5%減る
炎症	1日1Kg減る
絶飲食・安静	1週間35%減る

などなど

食べる量や筋肉が減るのは、何かがおきています。  
いつもとは違う事は何か？考えてみましょう。  
わからない時は、周りに相談！  
こういう時こそ、かかりつけ医に相談！





## 自分の状態を知っていますか？

### ・排泄について

便秘、食べるとすぐ出る、いつもやわらかめ  
夜に排尿する、1日の回数、回数が多い/少ない時はどんな時か  
生活リズムや環境の変化で微妙に変化します。  
自分の変化のパターンを知ると、いつもと違う時に  
気づける事に！

意識しない人が多いかも？  
食事や水分摂取の状況と合わせて意識  
すると自分のパターンが見えてくる！



# いざ受診！となった時 皆さんの普段の状態を教えてください！



「いつから？」

「どのような症状があるのか？」

「何に困っているのか？」

いつもは●●なのに、数日前から●●なんです。  
この時の血圧は●●でした。脈が速かった/不規則だった。などなど・・・

**受診の時にはわからない普段の情報は  
診断の助けになります！！**



## おわりに・・・

病気にならない人は、ほぼいません。

自分の日々の体の変化がわかるのは、自分です。

そして、

- ・自分のほかに、変化に気づいてくれる人
- ・自分の事を知っている人

家族，友人，近所の人，地域の相談先などなど・・・

自分の周りにどんどん増やしてください！

私達専門職にも，皆さんの考えや日々やってきた事を  
教えてください！

