

# 保健だより

平成28年7月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

## 生活習慣を見直し、生活習慣病を予防しよう！

文科省の学校保健統計では、毎年徳島県の肥満傾向児の出現率がほとんどの年齢において全国平均を上回っていることが指摘されています。また、糖尿病死亡率も長年全国ワースト1位が続いており、平成26年度に全国7位となって改善傾向がみられたものの、まだまだ県民全体の大きな課題となっています。

徳島県の特徴的課題である肥満予防や糖尿病をはじめとする生活習慣病については、ふだんの生活習慣が大きく関係しています。

### 1 生活習慣病って???

食事・運動・休養・飲酒・喫煙など、自分の生活習慣が原因でかかってしまったり悪化する病気をいいます。

#### 主な生活習慣病

がん・高血圧・肥満・糖尿病（インスリン非依存型）・脂質異常症（高脂血症）・心臓病・骨粗鬆症・肝臓病・脳卒中・動脈硬化

### 2 生活習慣病は、子どもの頃から始まっている!!!

生活習慣は、子どもの頃にその基本が作られ、一度身についた生活習慣を変えるのは、難しいものです。最近では、子どもの生活習慣病も目立ってきました。

原因がウイルスや細菌ではなく「生活習慣」なので、それを改善することで予防したり、病気のそのものを改善することができます。

つまり、自分で予防・改善ができる病気なのです！

### 3 生活習慣病を予防するための5つのポイント

#### ①食生活

##### ・朝食はしっかり食べて肥満防止

朝食を抜くと1日の活動に必要な栄養素をとれず、昼食や夕食のドカ食いにつながり、肥満の原因にもなります。

##### ・間食は控えめに

間食は余分なカロリー摂取による肥満の原因になるだけでなく、間食による食事量の低下により、必要な栄養素が不足します。間食をとるときは、食事で不足しがちな乳製品や果物を取りましょう。

#### ②運動

運動は、減量だけでなく、動脈硬化や骨粗鬆症の予防・ストレスに対する抵抗力の増進などの効果もあります。休憩時間にストレッチをしたり、エレベーターより階段を使用したり、日常に少しずつ運動を取り入れてみましょう。

#### ③休養

##### ・快適な睡眠で疲れをリセット

睡眠不足は集中力・判断力の低下を引き起こします。温度・明るさ・寝具などの調節をして、快適な眠りを心がけましょう。スマホやゲームを就寝前に長時間使用することは睡眠不足の原因になるので、時間を決めてするようにしましょう。

##### ・自分なりのリラックスタイム

強すぎたり長く続くストレスは心身に様々な不調をもたらします。趣味を楽しんだり、スポーツをしたり、お風呂にゆっくり入ったり、自分なりのリラックスタイムを作ってストレスをためないようにしましょう。

#### ④喫煙

たばこは多くの有害物質を含み、がん・呼吸器疾患・心臓病などの原因になります。

#### ⑤飲酒

適度の飲酒は、ストレス解消・精神的な疲労回復・熟睡に効果がありますが、飲み過ぎは、生活習慣病を助長します。

\*④⑤については、みなさんは今は未成年なので禁じられていますが、成人になっても、良い生活習慣を保つためには、賢い選択をしてください。

## 健康力アップ30日作戦にチャレンジしよう!!

健康力アップ30日作戦は、徳島県の高中生全員が夏休みを利用して、健康力アップの目標やチャレンジ内容を決めて30日間実践する生活習慣改善プログラムです。

夏休み前に、「健康力アップ30日作戦 チャレンジチェックシート」を配布しますので、自分の生活を振り返って、改善すべき生活習慣について30日間続けて取り組んでみてください。

## 保健室からお願い!!



夏休み前に「定期健康診断結果のお知らせ」という通知をしています。

1学期の身体計測や健康診断で異常所見や再検査・治療の必要がある項目があれば医療機関を受診し、その結果を保健室まで提出してください。とくにむし歯治療・視力の矯正などの項目は、毎年受診せず放置する人が多いので、ぜひ夏休み中に受診してください。