

生活習慣病とその予防

2

教科書P96～97

ワークP4～5



学習の目標

- ・生活習慣病を引き起こす要因と予防について理解しよう。
- ・生活習慣病の予防の観点から、自分の生活を振り返ろう。

学習上の注意点

- 1、最初に○印がついている文章は、ワークのnoteに写しましょう。
- 2、青字で書かれている言葉は重要な語句になるので、ワークに写す際には工夫をしましょう。
- 3、教科書とスライドの両方を見ながら、学習を進めていきましょう。

<復習>生活習慣病とは・・・

生活習慣がその発症や進行に関係する病気のこと
問題となる生活習慣は

- ・食生活の乱れ
- ・運動不足
- ・睡眠不足
- ・ストレスの多い生活
- ・喫煙
- ・飲酒 など

生活習慣に起因する循環器の病気を学習しました。

<今回の内容> がん

○正常な細胞の**遺伝子**がきずついてがん細胞となり、増殖して器官の働きを侵す病気

○<原因>

- ・喫煙
- ・塩分の取りすぎ
- ・野菜、果物の不足 など

※教科書P98も参考に

糖尿病

○血液中の**ブドウ糖**の量が異常に多くなる病気

○血管に負担→心臓病、脳卒中、腎臓、目、血管、神経の障害など、さまざまな病気の原因となる ※ワークP4 資料2参照

○<原因>

- ・エネルギーのとりすぎ
- ・運動不足
- ・肥満 など

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積+高血圧、高血糖、脂質異常のうち
二つ以上が当てはまる状態のこと

○メタボリックシンドロームになると、生活習慣病へのリスクが急増する。

※ワークP4 メタボリックシンドローム診断を参照

生活習慣病の予防

教科書P97 資料5参照

○生活習慣を望ましいものにする

→発病そのものを予防(一次予防)

○定期検査→早期発見・早期治療(二次予防)

(生活習慣病の初期にはほとんど自覚症状がないため)

○健康的な生活習慣づくりのために

→個人の取り組み+社会的環境の整備 が必要

健康づくり活動の例

地域ごとに様々な活動をしています。



まとめ

ワークP5のcheckにある問題に取り組みましょう。
教科書を参考にしながら取り組んでもかまいません。

終わったら解答を確認し、答え合わせをしましょう。

間違えたところは、復習しましょう。