

# 生活習慣病とその予防

---

教科書P94～95

ワークP2～3



# 学習の目標

---

- ・生活習慣病を引き起こす要因について理解しよう。

# 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。

# まずはウォームアップ！

---

教科書P94のウォームアップを見よう。

いくつ当てはまりますか？

※ひとつも当てはまらないのが理想です。

# 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？

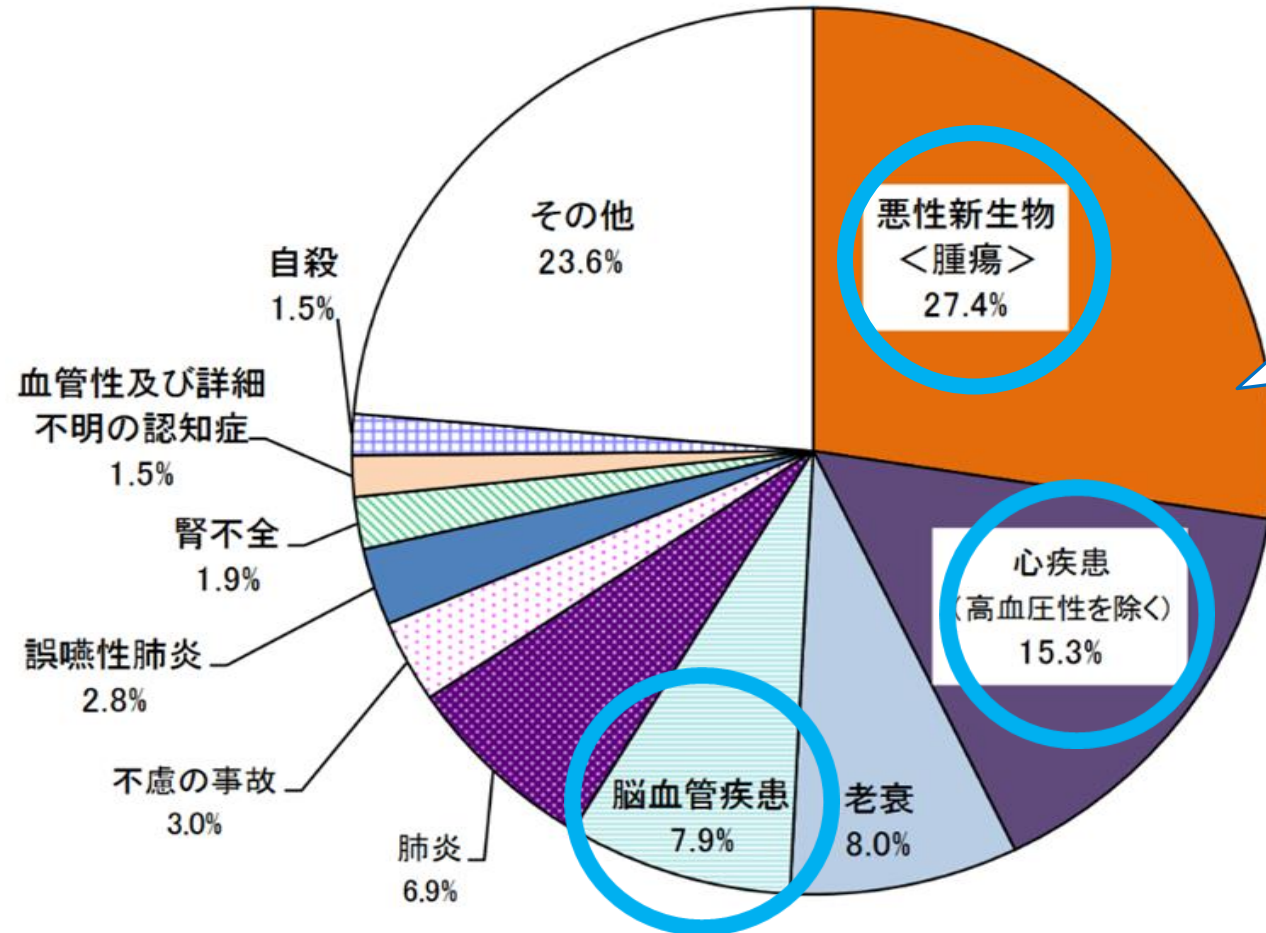
→教科書P95 資料2の生活習慣を見てみよう

○生活習慣は子どもの頃にその基本がつけられる

○子どもの生活習慣病が増加している

# 日本人の死因（2018年）

図5 主な死因の構成割合（平成30年）



日本人の死因の多くを占める、がん、心臓病、脳卒中などの多くは生活習慣と関係が深い病気です。

# 循環器の病気

---

○動脈硬化(どうみやくこうか)

血管の壁に**コレステロール**がたまる→血管が硬くもろくなる

○高血圧(こうけつあつ)

動脈への圧力が異常に上昇→心臓や腎臓に悪影響

動脈硬化、高血圧が進行すると

教科書P95資料③参照

○心臓病や脳卒中を引き起こす可能性がある

### 心臓病

- 狭心症
- 心筋梗塞

(しんきんこうそく)

### 脳卒中

- 脳出血
- 脳梗塞

(のうこうそく)



# まとめ

---

ワークP3のcheckにある①～⑥の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。