

# 江戸川大学保健だより

NO.007

10月号

江戸川大学 学生相談室 医務室（C棟）

[soudan@edogawa-u.ac.jp](mailto:soudan@edogawa-u.ac.jp)

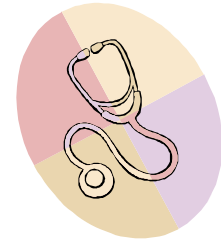
内線 477

## ★ 生活習慣病とは、★

みなさんは生活習慣病という言葉を知っていますか？生活習慣病とは文字通り生活習慣が原因で引き起こされる病気を言います。悪性新生物(がん)、高血圧、心筋梗塞、糖尿病など聞いたことのある病気のほとんどは生活習慣病と呼ばれるものです。がんや糖尿病などは遺伝性があるとの報告もありますが、はっきりとした結論には至っていません。遺伝ではなく生活習慣が似ているからではないかとの指摘もされています。

生活習慣とはどのようなものを言うのでしょうか？食生活、運動、睡眠、職場や学校でのストレスなど生活のすべてが対象となります。

生活習慣病は恐ろしいことに、今、乱れた生活習慣をしていてもすぐに病気が発症するわけではなく、生活習慣の積み重ねで10年後、20年後に病気が発症することが分かっています。



## 生活習慣病を予防するには

十分な睡眠(7～8時間)

朝食を毎日摂取

間食は1日1回以下

適正体重を守る BMI = 体重(kg) / 身長(m)<sup>2</sup> BMI > 25 肥満

適正な運動の継続

適正な飲酒

禁煙

ストレス回避

食事は1日30品目を目安(野菜を1日350g以上取る)

無理をすると後で付けが回ってくるようになります。今から体調管理をしっかり行いましょう。

ポイント！

健康についてのご質問や、保健だよりに関するご意見などがありましたら C 棟医務室までご相談ください。また、メールでのご質問にもお答えします。

看護師 佐藤 文恵 (木曜日 9:00～17:00)

[fumie@edogawa-u.ac.jp](mailto:fumie@edogawa-u.ac.jp)