



# 健康のすゝめ







# 健康のすゝめ



# はじめに

みなさんは「生活習慣病」や「三大疾病」をご存知でしょうか？

生活習慣病は  
文字の通り生活習慣からくることがあり、  
発症しやすく、身近な病気です。

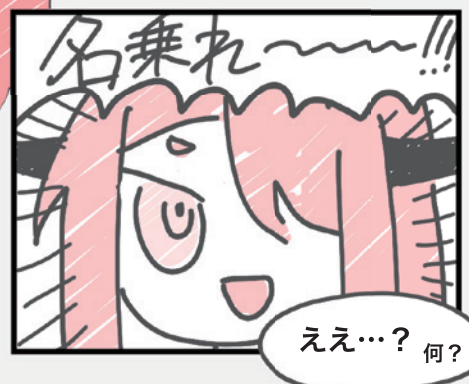
そのなかでも三大疾病は  
日本人の死因 TOP3 の病気です。

この冊子では「三大疾病」を  
擬人化して、  
四コマ漫画などを交えながら  
わかりやすいよう簡単にまとめてみました！

「三大疾病」がどんな病気なのか、ということから  
原因や対策まで載せています。

擬人化されたキャラクターたちとともに  
楽しく詳しく知ってもらえたら嬉しいです！





# 人間 ほんげん

橘(たちばな) 24歳  
事務員 社会人2年目 一人暮らし

職場から電車で30分のアパートに住んでいる。地方から都会に出てきた。

朝6時に起床する。

朝ごはんは、携帯をいじりながらコーヒーとパンやコーンフレーク、シリアルですませる。身支度を済ませて7時には家を出る。

満員電車で揺られ会社へ。

お昼は会社近くのコンビニでおむすびやサ

ンドイッチで済ますことが多い。

退社は18時、繁忙期には19時から20時頃になることがある。

夕飯は駅近くの安い居酒屋チェーン店やレストラン、コンビニ弁当などで済ますことが多い。

帰宅したら入浴、携帯でSNSを見て23時から1時頃就寝。

休みの日は朝9時ごろ起きて掃除や洗濯、日用品や食料の買い物をする。

たまに友人とランチしたり映画を観る。

色んな  
デフォルメ  
形態  
に  
なれます



四コマで  
健康とかに  
ついで  
学んで  
いきます

橘(たちばな)です。  
至って平均的な成人女性…  
だと思います。

最近靴擦れが酷くて嫌になります。





ANNINGEN

～よくわかるあらすじ～

不審者に名乗れと  
言われたので  
自己紹介した

何故？



とりあえず…



帰ってもらえませんか？

えー



せっかくここまで  
来たのに！

いやここ私の家…

ひどい  
ぎゃい  
ぎゃい



そもそもここに来たのは  
理由があるんだよ

はあ…

知りたい？

興味ない

ならば教えてやろう！

興味ないぞ



お前が

**不健康**

だからだ～！

え？





## 不健康は無意識になりがち



## 三大疾病



# がん

## 「がん」とは？

正常な細胞の遺伝子が傷ついてできた異常な細胞が、無秩序に増え続けて発生する病気。

別名「悪性腫瘍」とも呼ばれる。

## がんになる原因

喫煙・受動喫煙、過度の飲酒、塩分の摂りすぎ・野菜や果物を摂らない・熱すぎる飲み物や食べ物を摂るといった食生活、太りすぎ・痩せすぎ、運動不足、などの生活習慣や、ウイルスや細菌への感染も要因とされている。

## 症状

ほとんどのがんの初期は無症状。

肺がんでは血痰や背中、肩胸の痛み、胃がんではめまいや体重減少、便が黒くなるなど部位やがんの種類によって様々で他にもたくさんある。

参考：書籍『自分でできるすぐできる がん・心臓病・脳梗塞を防ぐ知恵とコツ』  
Web サイト『国立がん研究センターがん情報サービス  
(<https://ganjoho.jp/public/index.html>)』

## 対策・予防法

減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、熱い食べ物は少し冷ましてから摂取する。

禁煙、節酒、適度な運動を習慣にする。

ストレスを溜めない、睡眠をしっかりとる。

## 怖いところ

がんは全身のあらゆる場所に発生する。

ほとんどのがんの初期は無症状のため症状がある頃には進行、転移していることがある。



がんは  
日本の死因一位 (厚生労働省調べ)  
世界の死因六位 (WHO調べ)  
日本と世界で差があるね

GAIN



# 心疾患 しんしっかん

## 「心疾患」とは？

心臓に起こる病気の総称。心臓の働きに異常が起こり、血液循環が上手くいかなくなることで発症する。

虚血性心疾患・不整脈・心臓弁膜症・心不全などの病気がある。

## 心疾患になる原因

過食、過度の飲酒、塩分の摂りすぎなどの食生活から高血圧、高脂血症、糖尿病に罹患すること、喫煙、運動不足、睡眠不足などの生活習慣やストレスなどが要因とされている。

## 症状

心疾患の症状には、胸の痛み、息切れ、疲労感、動悸、ふらつき、失神、脚や足首、足の腫れなどがある。

参考：web サイト『全国健康保険協会  
(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)』

## 対策・予防法

減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、節酒、禁煙、適度な運動を習慣づける。

ストレスを溜めない。検診などで高血圧や糖尿病など指摘されたら治療をする。

## 怖いところ

初期には症状があまり出ない。

症状があってもすぐに治ってしまったり、足の腫れなど心疾患とは思わない症状だったりして気づきにくい。

心疾患は、心臓だけでなく全身の血管の疾患でもあるため、心臓、足、脳だけでなく、他の重要な臓器への血流にも影響を及ぼします。



心疾患は  
日本の死因二位 (厚生労働省調べ)  
世界の死因一位 (WHO 調べ)

……………こわい？

# SINSLICKAN



# 脳血管疾患 のうけっかんしっかん

## 「脳血管疾患」とは？

脳の血管のトラブルによって、脳細胞が破壊される病気の総称です。

おもな脳血管疾患には、血管が破裂する「出血性脳血管疾患」と血管が詰まる「虚血性脳血管疾患」の2つのタイプがあり、これらは「脳卒中」とも呼ばれています。

## 脳血管疾患になる原因

運動不足や多量の飲酒、喫煙、偏った食生活などの生活習慣から高血圧、動脈硬化、糖尿病、脂質異常症に罹患すること、メタボリックシンドローム、ストレスや睡眠不足などが要因とされています。

## 症状

手足の麻痺、呂律がまわらない、口角から飲み物やよだれが垂れる、認知機能低下、高次機能障害、意識不明などがある。

参考：web サイト『全国健康保険協会（<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>）』

## 対策・予防法

減塩や栄養バランスのとれた食事を心がけ、禁煙、節酒、適度な運動を習慣にする。

ストレスを溜めない、睡眠をしっかりとる。検診で高血圧、脂質異常など指摘されたら治療をする。

## 怖いところ

脳には、生命維持に欠かせない部位があるため損傷を受けた部位や程度によって、突然死や一命をとりとめても手足の麻痺や言語障害や感覚障害などの後遺症が残ることがあります。後遺症の程度によっては寝たきりや介護が必要になります。



脳血管疾患は  
日本の死因四位（厚生労働省調べ）  
昔よりは減ってるらしいぜ？

ちなみに三位は老衰！





NONOUEIKKIKKAN  
ANSIKKAN  
SIKKAN  
KAN

# 生活習慣について

## なぜ生活習慣病になるの？

生活習慣病の定義は、「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」です。

病気になる要因は①遺伝的なもの、②外部環境によるもの、③生活習慣によるもの の3つがあると考えられています。

生活習慣病は、日本人の三大死因であるがん・脳血管疾患・心疾患以外にも、動脈硬化症・糖尿病・高血圧症など様々な疾患があります。

日々の悪い生活習慣の積み重ねが生活習慣病

となるため、気づいたときには病気が進行していることが多いです。

健康的な生活習慣は、食生活・運動・睡眠(休養) お酒(節酒)・たばこ(非禁煙) などから構成されます。

ちなみに、以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人であっても生活習慣の改善により予防可能かつ、成人でなくても発症の可能性があることから、1996年に当時の厚生省が「生活習慣病」と改称することを提唱しました。

## 三大疾病とは？

日本人の死因の上位を占める「がん」、「心疾患」、「脳血管疾患」の3つの病気を総称して「三大疾病」と呼びます。

参考：書籍『気をつけよう！子どもの生活習慣病① 毎日の食事をチェック』  
『気をつけよう！子どもの生活習慣病③ 生活習慣病ってなに』  
web サイト『e-ヘルスネット(厚生労働省)』  
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/>

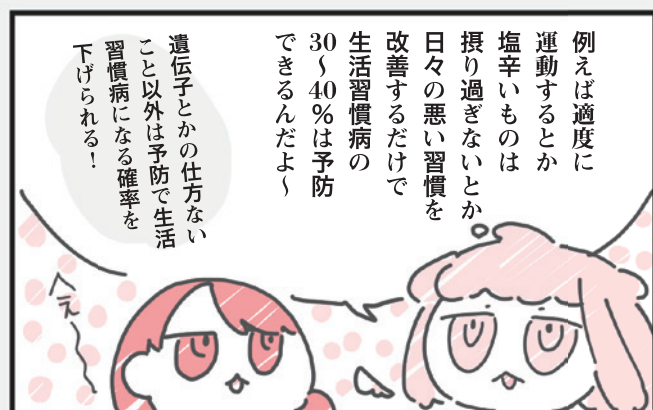




## 美味しいけど塩分多め



## 生活習慣の予防



# 健康

## けんこう

### 節酒

- ・日本酒なら1合
- ・ビールなら大瓶1本
- ・ワインならボトル3分の1
- ・焼酎、泡盛なら原液で1合の3分の2

毎日のように飲む人はいずれかの量を守って飲む。お酒にすぐ酔う人、飲めない人は無理に飲まない、周りも飲ませないようにしよう。

### 減塩

15歳～男性は1日7.5g 女性は6.5gが好ましい。上記以外の年齢はもっと少ない。激しい運動をしている時や暑い中作業をして水分補給量が多い場合などは少し多めに摂る必要がある。

### 適度な運動

息が弾み汗をかく程度の運動を週合計60分毎週続ける。

1回20分を週3回、30分を週2回、休みの日に1回60分など運動を取り入れる。

### ストレス

- ・完璧主義にならない。  
きちんとやることは大事だが全てを完璧にするのは難しいと認知し、心にゆとりを持つ。
- ・過去にこだわらない。

こうしておけば、といつまで考えても過去には戻れないのだから今度はこうしようと前向きに考える。

- ・思考を柔軟に。

自分の目標と現実がそぐわないことにイライラしても仕方がない。

- ・ひとりで抱え込まない。

迷った時は人に相談する。物事の考え方は人により様々で自分には思いつかない解決法を生むこともある。共有してもらっただけでも気が楽になることもある。

- ・自分に合ったストレス解消法を見つけておく。

参考：webサイト『全国健康保険協会  
(<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>)』

一部だけど  
健康のための目安などを  
載せてみたよ～

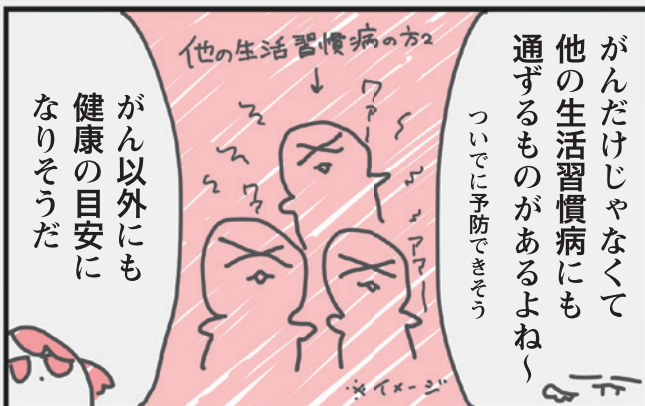
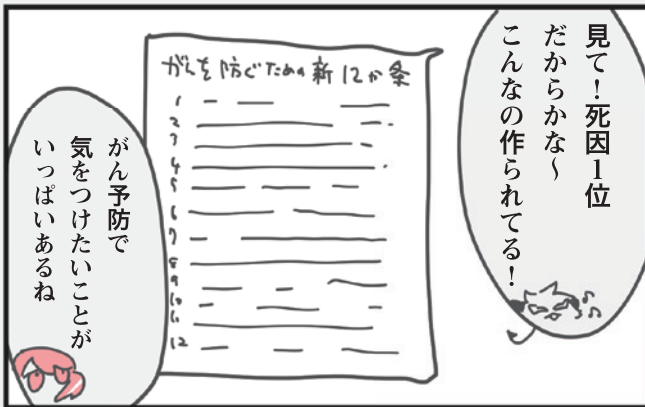
明確な数字は目標になるね！



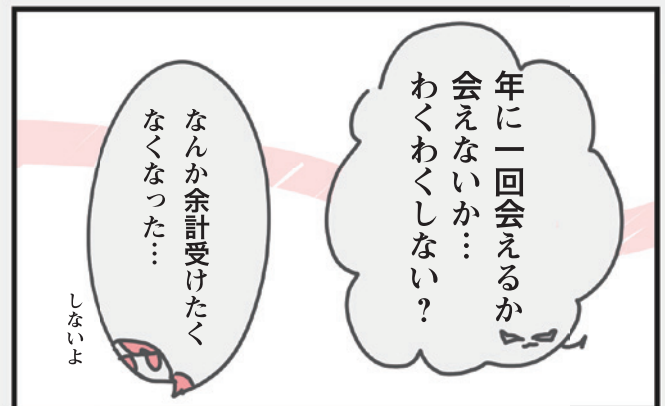


KEENKOD

## がんを防ぐための12か条



## 健康診断



# がんを防ぐための新12か条

## がんを防ぐための新12か条

1. たばこは吸わない
2. 他人のたばこの煙を避ける
3. お酒はほどほどに
4. バランスのとれた食生活を
5. 塩辛い食品は控えめに
6. 野菜や果物は不足にならないように
7. 適度に運動
8. 適切な体重維持
9. ウイルスや細菌の感染予防と治療
10. 定期的ながん検診を
11. 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
12. 正しいがん情報でがんを知ることから

左は、国立がん研究センターがん予防・検診研究センターがまとめた「がんを防ぐための新12か条」です。

以前に国立がんセンターが定めた「がんを防ぐための12か条」との違いは、禁煙を受動喫煙と合わせて2項目にわたって最初に置いたことと、早期受診と検診による早期発見を掲げたこと、さらに正しいがん情報でがんを知ること、を加えたことです。

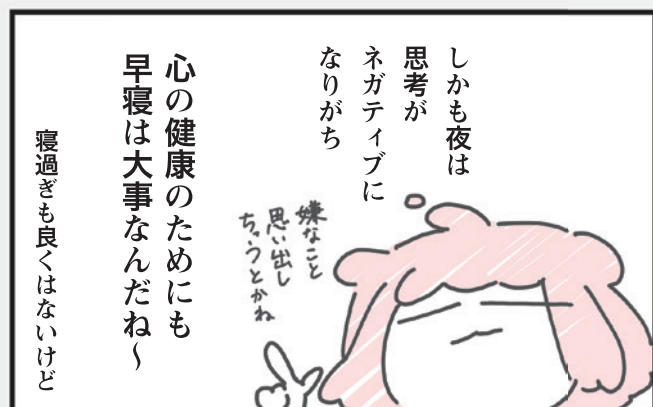
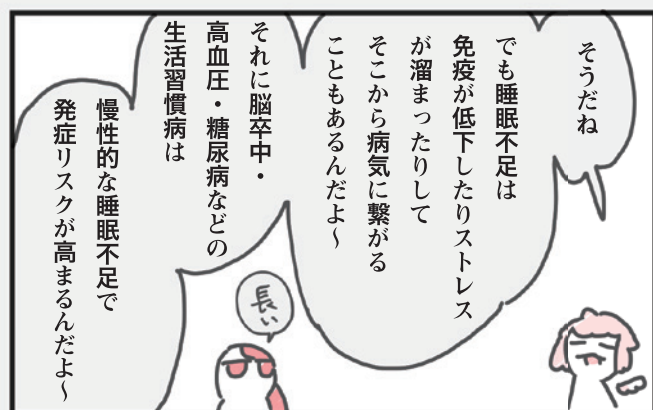
参考：web サイト『日本対がん協会 <https://www.jcancer.jp/>』



## 睡眠大事①



## 睡眠大事②



# 睡眠や休養について

## 睡眠は2種類ある？

人の睡眠には、レム睡眠とノンレム睡眠の2種類があります。レム睡眠は、筋肉を休めるための睡眠で、脳は起きている状態となり夢を見ることが多い眠り。ノンレム睡眠は、脳を休めるための睡眠で、寝るとすぐに現れる安らかな眠りです。

レム睡眠とノンレム睡眠は、睡眠中に約90分周期で交互に繰り返され、一晩で4~5回繰り返されます。この周期の終了時が目覚めるのに都合が良いため、4時間半・6時間・7時間

半で起きれば目覚めは良くなります。

また、睡眠は長ければいいというものではありません。人の生物時計は大体25時間を1日とするため、実際の時間にリセットする必要があります。不規則な睡眠は生物時計のリセットをしづらくし、昼夜リズムに同調できなくなってしまいます。

睡眠の周期にあわせ、規則正しく、寝過ぎないことが大切です。

参考：書籍『これだけ知っていれば大丈夫 生活習慣病のQ&A』

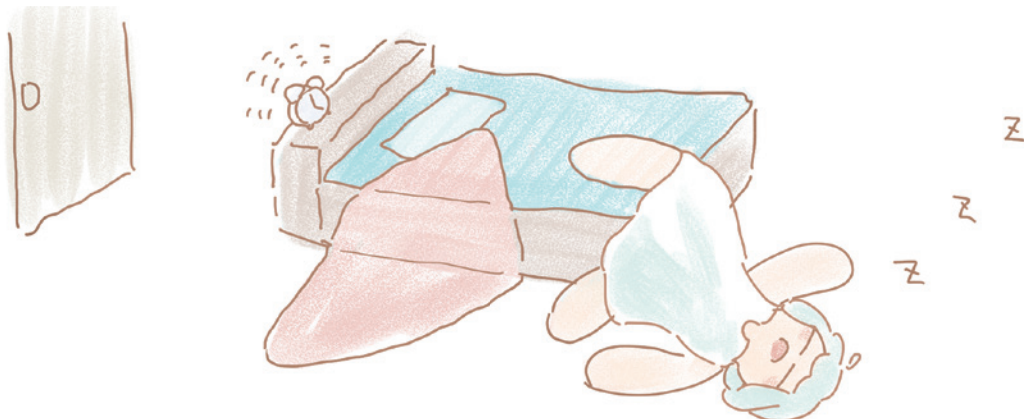
## なかなか眠れないときは

眠れないときは誰にでもあります。そんなときは、自分に合ったリラックス法を見つけておくと良いでしょう。

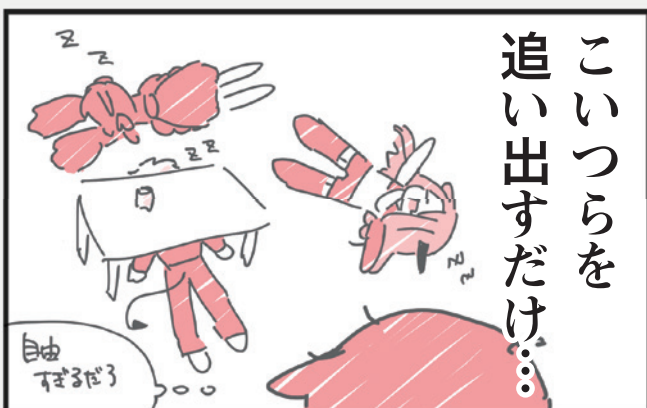
「軽い読書をする」「静かな音楽を聴く」「ホットミルクを飲む」「軽くストレッチをする」など、方法はたくさんあります。

夜遅くまでパソコンやスマホでブルーライトを浴びる生活は、自律神経系や内分泌系、免疫系にも悪影響を及ぼす上、寝付きが悪い・眠りが浅いといった睡眠の質を低下も引き起こします。一般的には就寝2時間前にスマホ操作をやめることが推奨されています。

参考：書籍『気をつけよう！子どもの生活習慣病②生活リズムをチェック』  
webサイト『ブルーライト研究会 <http://blue-light-biz.check-xserver.jp/>』



# エピローグ





# おわりに

「健康のすゝめ」、楽しんでいただけたでしょうか？

改善しようと思ってもなかなか  
改善できないのが生活習慣です。  
私自身も夜更かししてしまうことがあります。

それでも、日々のほんのちょっとした不健康に  
ほんのちょっとずつ気をつかうようにするなど、  
少しでもできることはあると思います。

この冊子を読んで、  
生活習慣病や三大疾病について  
理解を深めていただけていたら、  
少しでも関心を持っていただけたら嬉しいです！

ここまで読んでくださってありがとうございました！



# 健康すゝめ

発行日：2024年1月

発行者：西嶋望

連絡先：[sdg-g21075@sist.ac.jp](mailto:sdg-g21075@sist.ac.jp)

印刷：冊子製本キング



