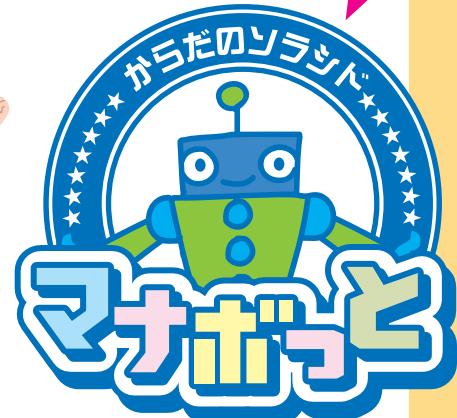


# 進級進学されたみなさんへ 伝えたいこと

せい かつ しゅう かん  
～生活習慣と病気～

監修 千葉県医師会 しのみや 篠宮 まさき 正樹 医師



気をつけて！生活習慣病！



今とても心配な  
ことがあるピ。  
それは、大人がかかる病気  
**「生活習慣病」**が  
十代の子どもたちに  
増えてきていることだピ。



それは「自分の身体のことを  
考える時間を持つ」ということ  
です。遊ぶこと、勉強すること  
と同じように、あなたの自身の健  
康について考えながら成長して  
いってほしいと思います。

進級、進学おめでとうござい  
ます。一つ上級生になるみなさ  
んに、ミレニアムからのお願い  
があります。

## ⚠ 「生活習慣病」って知ってる？

長い間かたよった生活習慣を続けた結果、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの病気があらわれます。  
それを放っておくと心筋梗塞や脳梗塞になり、命の危険を伴うことになります。このように、ふだんの生活  
習慣が原因でおこるさまざまな病気を、まとめて「生活習慣病」と呼びます。

大人の人（しかも中高年）に多い病気でしたが、今では若い人にも見られるようになってきました。

早まってきてるピッ…  
何か要因があるに  
違いないピッ。



乳児  
にゅうじ



小学 5 年



若者

18 歳



中高年

40 歳



高齢者

以前はこのくらいの  
年齢に多い病気

今は、このくらいの年齢にも  
みられるようになる

質問！

# 若い人でもみられるようになったのはなぜ？

それは、みなさんを取り巻く社会環境や家庭環境に要因があるようです。



そこで…

未来の自分がつらい思いをしないように、今から病気になりにくい生活習慣を身につけてください。生活習慣を変えることは難しいものですが、今日から少しずつ始めることで、やりたいことがやりたい時にできる、健康な自分が待っています！

## ひまん 肥満男子

食べたいものを食べたい時に食べました。遊びはもっぱらゲームで、家の中でも動かすにはじつとしています。

めんどくさいからこのままいいや～



10年後…

## ガリガリ女子

太ることが絶対にイヤで、給食以外はリンゴだけ。初めはつらかったけど、今は慣れました。

〇〇  
生活を見直さなきゃ！

### 【生活を変えなかつた場合】



糖尿病になってしまった。毎日インシュリンという注射をしないといけないんだ。腎臓の働きも悪くなってきて、自宅にずっといるよ。



だいぶ前から生理もなくなり、食事をちゃんととろうと思い頑張っても、のどを通らなくなってしまって…貧血も続いているの。

運命の分かれ道だピ！

### 【生活を見直した場合】



バランスのとれた生活を送っていた2人は、夢を実現し充実した日々を過ごしています。

# から改善したい生活習慣!!

## ①食事の内容に注意する

- ★朝食を食べる
- ★寝る前に間食をしない

- ★スナック菓子、ジュース類を摂り過ぎない

### ★バランスの良い食事

主食(ごはん、パンなど)・主菜(肉、魚、大豆など)・副菜(野菜、きのこ、イモ、海藻など)、乳製品(牛乳、チーズなど)・果物を食べる

### ★インスタントものに頼らない

(塩分、糖分、脂肪分、添加物が多い場合がある)



## ②身体を動かす

- ★積極的に外遊びをする。家の中にいてもこまめに動く。

- ★運動の部活やクラブに参加する。

(苦手な人はウォーキングやランニングなどに挑戦する)



## ③十分な睡眠をとる

### ★早寝早起きを心がける。

睡眠時間が少ないとイライラしたり、落ち込んだりと心のバランスにも影響するので、夜ふかしせず、睡眠時間をしっかり確保する。



「便利と横着は、身体にも  
心にも悪い!!」  
ピ!



## ④ストレスをためない



- ★ストレスは、誰にでもあります。上手に付き合えるように自分に合った解消法を発見する。

(自分の考えがうまく話せず、迷うことがあったら早めに相談しましょう。)

人の身体はすばらしい仕組みでできています。このすばらしい身体に自らダメージを与えるのではなく、大切に生かしてください。自分は毎日どのように過ごし、将来どんな大人になりたいのか、ぜひ考えてみてください♪



## お便り募集



このコーナーで取り上げてほしいこと、病気や身体のことについてみたいことがあつたらお手紙をくださいね。封書かハガキでお寄せください。詳細は、医師会インフォメーションをご覧ください。

※個人情報保護のためお送りいただいたハガキなどは、(公社)千葉県医師会が保管をし、連絡の目的以外に使用することはありません。

## 保護者のみなさまへ



子どもたちを取り巻く環境はめざましく変化しています。保護者の方も忙しい毎日ですが、レトルト食品やインスタント食品の頻度をなるべく抑えるように心がけていただきたいと思います。