

僕らの健康新聞

発行者

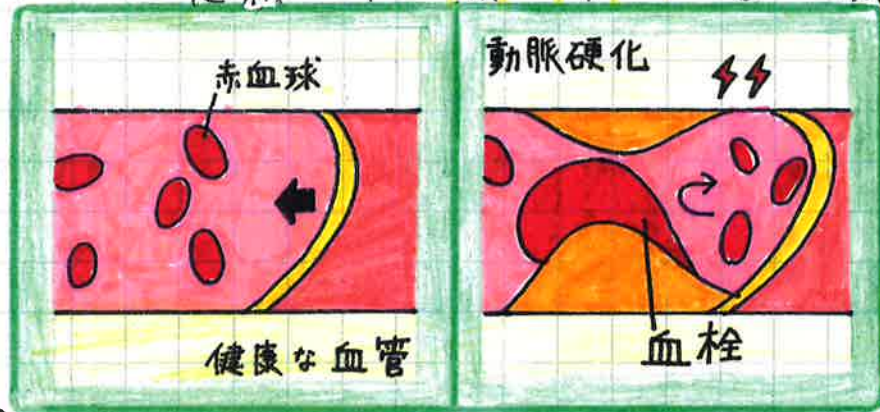
12.26
西尚宮
小学校
6年3組
井川 藍

生活リズムをくずしたり、 SOSをとりますぎると...?

六十一年後の私が「動脈硬化になつてしまつた」ということを伝えに来ました。原因は特定されませんが、脂質異常症(血中コレステロールや中性脂肪の増加)、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、さらに肥満(メタボリックシンドローム)や喫煙も、要因になると考えられています。また、動脈硬化になつたとき、最悪の場合、死にいたることもあります。

他にもある!? 生活習慣病

- 肥満
- 糖尿病
- 高血圧
- 高脂血症
- 大腸癌
- 高尿酸血症
- 肺扁平上皮癌
- 慢性気管支炎
- 歯周病
- アルコール性肝障害
- など



生活の仕方から改善する

① たばこ、お酒をやめよう!!
糖分や塩分のとりすぎをやめよう(ひかえる)

② 食事の量と運動不足
食べすぎ、食べなすぎ、運動不足などを気をつけよう!

③ 不規則な生活
おそくまでおきいたり、食べる時間に気を付けよう!!

④ ストレスをためこまないようにしましょう!!

ポイント⑤. 時間を決める、量を決めること!!
↳ 食べる時間、量、起きている時間など

大人は...

★ たばこ、お酒は適度な量で!!

↳ 飲む、たばこを吸う日を決める など

左は生活習慣病を改善するための策です。みなさんもチャレンジして

編集後記

くへんしやうこうき

私は、かべ新聞を書いて、改めて実感しました。今のだらけた暮らしが今後の病気の原因になつてしまふ。今、改善がめんどくなくして改善をなげだしてしまふと今後の生活に悪えいきようをおよぼしてしまいます。今が良くて、60年後、70年後にそのつけがかえ、75歳までを愛していかうと思ひました。

