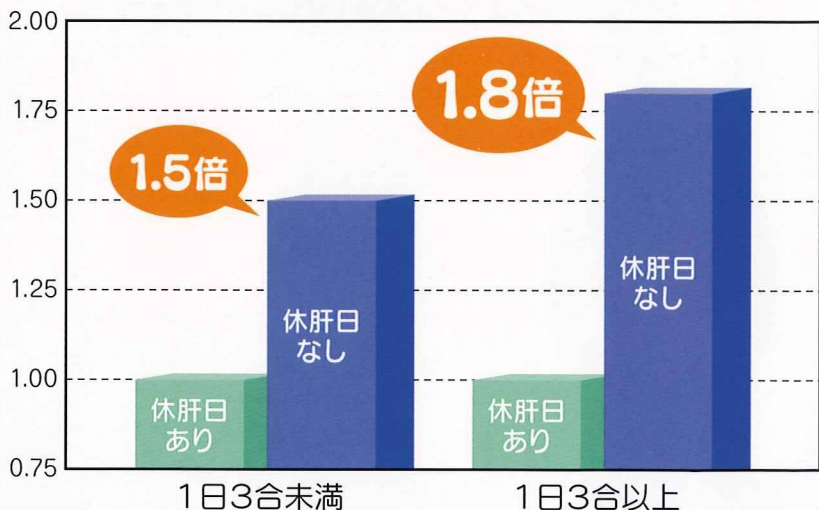


休肝日のある人・ない人 (総死亡リスクの比較)



(厚生労働省研究班「多目的コホート研究」(JPHC研究)から)

そして、休肝日もつくりましょう。

休肝日なしで毎日お酒を飲む人は、週に2日程度しか飲まない人に比べて、亡くなる危険性が1.5倍以上高いんです。

週に2日の休肝日が理想的と言われてますが、まずは週に1日だけでも休肝日にしてみましょう。

10年後、20年後のご自身のために、頑張ってみませんか？





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第6回「生活習慣の改善ポイント② お酒」

シナリオ制作: 爲川雄二(東北大学大学院教育情報学研究部)

シナリオ監修: 上田由喜子(奈良女子大学生生活環境学部)

イラスト・レイアウト: 森田康夫(合資会社ディーアイケイ)

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

「メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック」

(労働調査会 平成20年発行)

坂根直樹・小路浩子共著

「腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月」

(中央労働災害防止協会 平成20年発行)

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金(循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業)の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」(研究代表: 上田由喜子)の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

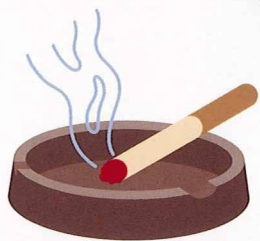
ナカタ先生の

メタボ克服講座



第7回
生活習慣の改善ポイント③
たばこと睡眠

百害あって 一利なし



前半は、たばこと睡眠の話です。

たばこを吸われないという方は、ご参考程度に聞いて、もし良かったら周りの人にも教えてあげて下さい。

たばこは昔から「百害あって一利なし」と言われていますね。吸われてるご本人にとっては、ストレス解消とか、いろいろないいことがあるそうですが……私には分かりません。



喫煙とメタボ

脂質異常

ニコチン

一酸化炭素

メタボの原因

1日に吸う
本数が多い人

内臓脂肪も
多い

私分かっていることは、たばこを吸うと、体内にニコチンや一酸化炭素が入って、そのせいで善玉コレステロールが減ったり、悪玉コレステロールが増えたり、脂質異常を引き起こしたりするんです。善玉コレステロールの減少も、脂質異常も、どちらもメタボの原因です。

実際に、1日に吸うたばこの本数が多い人ほど、内臓脂肪が多いことが分かっているんです。



喫煙とメタボ

さらに



心臓病・脳卒中

動脈硬化

血液が固まりやすくなる

血管が収縮して、血液の流れが悪くなる

さらに、たばこを吸うことで血管が収縮します。
すると血液の流れが悪くなって、血液が血管の中で
固まりやすくなってしまいます。

そうすると、動脈硬化になってしまい、メタボで
も心配されている心臓病や脳卒中などの発症を高
めてしまいます。



最近の禁煙方法

禁煙補助の薬 (貼り薬・ガムなど)



禁煙外来 (保険適用)



でもたばこをやめるって、大変なんですってね。
理屈では分かっているけど、なかなかやめられな
いって聞きます。でも最近は禁煙を助ける貼り薬や
ガムなどもあります。薬局・薬店で買えますよ。

また、外来で禁煙治療をしている病院もあるよ
うです。ちなみに、病院での禁煙治療には健康保険
が適用されるそうです。お近くの病院にも禁煙外来
があるといいですね。



メタボと睡眠



理想は1日7～8時間

後半は、メタボと睡眠の話です。
ここからは皆さんしっかり読んで下さいね。

睡眠もメタボに関係してるんです。
理想的な睡眠時間は7時間から8時間くらいと
言われています。



睡眠不足・不眠



**食欲を高める
ホルモンが増加**

**食欲を抑える
ホルモンが減少**

食べ過ぎ

肥 満



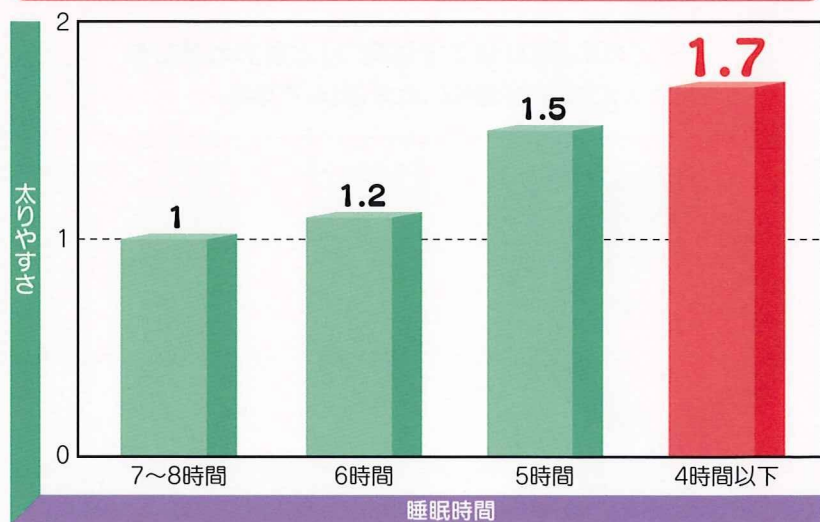
でも睡眠時間が短いと、食欲を高めるホルモンの量が増えて、食欲を抑えるホルモンの量が減るんですって。

それで食欲のコントロールが上手くできなくて、つい食べ過ぎてやっぱり太ってしまうんですって。

子どもの頃は「寝る子は育つ」と言われましたが、大人になると「寝ないと太る」んですね。



睡眠時間と肥満



(コロンビア大学調べ)

睡眠時間と太りやすさの調査結果を紹介します。

7時間から8時間睡眠している人の太りやすさを1とすると、6時間しか睡眠していない人は1.2倍、5時間睡眠の人で1.5倍、そして4時間以下の睡眠では、1.7倍も太りやすいんですって。

本当に理想的な睡眠時間というのは人によって違います。7時間とか8時間とかにこだわらずに、みなさんにとって最も適した睡眠時間が分かって、しっかり眠れるといいですね。





メタボ克服講座

ナカタ先生の

第7回「生活習慣の改善ポイント③ たばこと睡眠」

シナリオ制作：爲川雄二（東北大学大学院教育情報学研究部）

シナリオ監修：上田由喜子（奈良女子大学生活環境学部）

イラスト・レイアウト：森田康夫（合資会社ディーアイケイ）

●参考文献

独立行政法人 労働者健康福祉機構編

『メタボリック・シンドローム 予防・解消ハンドブック』

（労働調査会 平成20年発行）

坂根直樹・小路浩子共著

『腹出満雄の糖尿病を防ぐ生活改善3カ月』

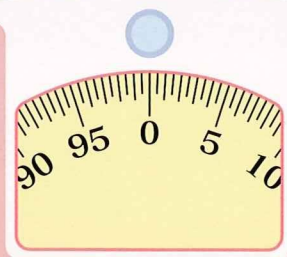
（中央労働災害防止協会 平成20年発行）

この冊子は、平成20年度～21年度厚生労働科学研究費補助金（循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業）の補助を受けて行なわれた「行動変容を促す情報提供ツールの開発とメタボリックシンドローム予防効果に関する研究」（研究代表：上田由喜子）の一環として制作されたものです。

この冊子に記載された内容の一部および全部の複製は、固く禁じます。

ナカタ先生の

メタボ克服講座



第8回
生活習慣の改善ポイント④
ストレス