

「生活習慣病予防とがん予防」

スクリーン	ファシリテータ
   	<p>(司会進行).....</p> <p>次の講義は「生活習慣病予防とがん予防」になります。</p> <p>(ファシリテータ).....</p> <p>(手元にチラシを用意してもらう)</p> <p>「手遅れになる前に、生活を見直しましょう！！」という題名の健幸アンバサダー通信を、後ほど使いますので、お手元にご用意ください 分からない方は挙手してください。</p> <p>皆さん、すでに生活習慣病とはどのような病気かをご存知かと思います。 生活習慣病とは、その名の通り悪い生活習慣によって引き起こされる病気の事です。 例えば、運動不足、睡眠不足、食べすぎ、飲みすぎ、喫煙ですね。</p> <p>これらの生活習慣によって、具体的にどのような病気が引き起こされるかと言いますと、脂質異常症、糖尿病、高血圧症などがあります。 それが悪化し、動脈硬化症、心臓病と重篤な病気を招くことがあります。 こまではご存じの方もいらっしゃるかもしれませんが、がんや認知症も「生活習慣病」だという事をご存知でしたか？</p> <p>これらの生活習慣病の怖いところは、自覚症状がないまま進行する、ということです。 ある日突然倒れてしまう可能性もあるのです。 そのため定期的に健康診断を受けて、からだの変化を見逃さないようにしましょう。</p> <p>それでは、これら生活習慣病についてのクイズです。</p> <p>1年間で亡くなっている方のうち、何割の方が生活習慣病で亡くなっていると思いますか？ では、10人中何人の割合で亡くなっているか考えてみてください。 聞いてみたいと思います。 3人くらいかなと思う方？5人？6人？8人？ ありがとうございます。</p> <p>正解は10人中6人です。</p>

**POINT!**

開催自治体の生活習慣病情報を入れて、自分事と感じてもらう

---

**「がん」は身近な病気です**

日本人が生涯でがんと診断される確率  
(2020年データ)

「がん」の原因は生活習慣が **75%**

**POINT!**

2人に1人がかかる身近なものと身をもって体験

---

**「がん」治療は進歩しています**

がん治療も進歩しています！  
～たとえば放射線治療の場合～

放射線治療は、がんの局所治療法の1つです  
この放射線治療についても、がんの部分に放射線を当てる技術と照射の効果を高めるような方法や機器が発達してきており、「陽子線治療」「重粒子線治療」といった、従来の放射線治療の制度をさらに高めた治療法もあります

10年相対生存率 (2011年～2015年) (2017年～2021年)	<b>58.9%</b>
5年相対生存率 (2011年～2015年) (2017年～2021年)	<b>68.9%</b>

---

**POINT!**

- ・健診・検診受診を促す
- ・地元の病院情報を伝える

約 60%の方が生活習慣病が原因で亡くなっているのです。  
生活習慣病で亡くなる方がこれだけ沢山いるのです。  
(開催自治体の生活習慣病割合を調べてコメントするなど身近な病気なのだと感じてもらう)

次はがんについてみていきましょう。  
がんにかかる確率、皆さんご存知でしょうか？

いきなりですが、お近くの方と二人でペアを組んでください。  
この後もペアを組んでいただく講義がありますので、ここでお互いにご挨拶をお願いします。

ではお二人でじゃんけんをしてください。

負けた方、手をあげてください。  
罰ゲームはありませんので、ご安心くださいね。

実は今手を挙げていらっしゃる方が、がんにかかる確率の答えです。  
そうです、約 2 人に 1 人の方ががんになっているのです。  
がんは身近で、誰でもなりうる病気です。  
この中でも治療されていらっしゃる方、もしくは、そういった方が身近にいるという方もおられると思います。

もちろん、遺伝的なものもありますので、100%生活習慣が原因ではないのですが、生活習慣が原因でがんになってしまう割合は 75%です。  
ご自身の生活が、ダイレクトに影響しているのです。

昔ですと、がんというと、死をイメージしてしまうものでしたが、今では、10 年生存できる確率は約 60%、5 年生存できる確率は 70%です。

がんは、早期発見、早期治療をすれば、長生きできる時代になっています。  
検診は定期的に受診するようにしましょう。  
また、周りの方にも呼び掛けて、一緒に検診に行っていたいただければと思います。  
インターネットで「がん情報サービス」と検索すると

がんの様々な情報とともに全国のがん診療連携拠点病院をご覧いただけます  
ぜひ周りの方にも教えてあげてください。

**認知症の原因は？**

運動不足の影響が最も強い！

**POINT!**

誰もが避けたい認知症で運動不足改善を促す

---

**あなたの生活習慣をチェック**

**生活**

- 20歳のときの体重から10kg以上増加している もしくはBMI18.5未満である
- ほぼ毎日アルコール飲料を飲む
- たばこを吸っている
- 夜更かしが多く睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない、ストレスが溜まっている

**食事**

- 朝食の摂取量が少ない
- 野菜や海藻類の摂取量が少ない
- 夕食や間食が多い
- 朝食を食べることが多い
- 甘い味付け、脂っこいものが好き

**運動**

- 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上実施していない
- 1日の歩数は7000歩未満が多い
- 移動に車をよく使う、階段の利用を避けてしまう

**POINT!**

自分自身の生活習慣を振り返る

---

**知らぬ間に進行する「生活習慣病」**

**体験談** Aさん

**糖尿病** 発症

**腎不全** 発症 脳梗塞

40歳 45歳 50歳 55歳 60歳 65歳 70歳 75歳

「健康に気をつけていたけれど、知らぬ間に生活習慣病が進行してしまいました。特に糖尿病と腎不全が気になります。脳梗塞も発症して、現在は人工透析を受けています。」

冒頭で、認知症も実は生活習慣が原因であるとお伝えしました。

このグラフは認知症の原因をまとめたグラフです。

棒グラフが長い要因ほど、影響が大きいという見方です。

一番影響が大きいのは、運動不足です。

認知症の一番の原因は運動不足なのです。驚きませんか？

運動と言っても激しい運動をする必要はなく、日々の歩数や活動量などが重要です。

歩く事を意識できている方が多くなっていますが、皆さんもぜひ歩く機会・からだを動かす事を意識していただければと思います。

それでは、皆さんの生活習慣を見直してみましょう。

「手遅れになる前に、生活を見直しましょう」の通信をご用意ください。

いかがですか？どれにも当てはまらない方もいましたか？

このチェックは該当箇所が多いほど、良くないという事ではなく、どれか1つでも当てはまると生活習慣病のリスクが高くなります。

実は太りすぎはもちろんのこと、やせすぎも問題です。

BMIが22になるときの体重が標準体重で、最も病気になりにくい状態であるとされています。

また、1日の歩数について64歳以下の人は8000歩、65歳以上は6000歩を目指しましょう

こちらの表は生活を見直すために使われています。

こちらの通信の表面に同じチェック表が記載されているので、是非活用してくださいね。

それから、皆さんは日々体重測定をされている方も多いと思います。

急に体重が増えたり、減ったりと変動があるときがありますよね。

そんな時はこのチェック表で生活習慣を見直してみてください。

改善に取り組みやすくなると思います。

この講義、最後のスライドです。

ご覧いただいている通信の表面をご覧ください。

こちらは、実在するAさんの体験談をまとめたものです。

Aさんは77歳の男性です。

Aさんは現在生活習慣病が悪化し、さらに脳梗塞を起こし、現在人工透析をされて



実在する人の体験  
談であり、誰しも  
がありうる事だと  
感じさせる

います。

今すぐ後悔されていて、自分のような人を1人でも減らして欲しいということで、紹介させてもらう事となりました。

Aさん40歳の時に、20歳の時より15kg以上も体重が増加しているという事に、気づいたそうです。

飲み会も多く、忙しさから、間食も多くなっているという自覚はありました。

健診は毎年受けていたけれど、症状がないから大丈夫だろうと思ってたそうです。

これが、1つ目の後悔だとおっしゃってます。

先ほど、生活習慣病は「自覚症状がないまま進行する病気」であるとお伝えしました。症状がないから大丈夫ではなく、少しでも変化が出た時点で生活を見直すべきだったということです。

Aさんはその後、50歳頃から、糖尿病、高血圧の治療で病院に通っていました。

ここで2つ目の後悔です。

病院に通って、薬も飲んでいるから大丈夫と思っていたそうです。

もちろん、病院から指導はありましたが、自覚症状がないので、生活習慣の改善には取り組みませんでした。

そうしているうちに、症状が悪化し、糖尿病が原因で腎不全となり、人工透析が必要となりました。

週3回の人工透析が必要となり、奥様との趣味の旅行もいけなくなってしまいました。

Aさんは今、大変後悔をいらっしゃいます。

皆さんも周りに健診で異常があっても生活を変えていない方がいたら、後悔しないよう声をかけてあげてください。

#### 最後に

適正な生活習慣で、  
生活習慣病を予防しましょう！



では、以上で生活習慣病予防とがん予防の講義を終了いたします。

早めに自分の変化に気づけるよう、定期的に健診・検診を受けるようにしましょう。