

「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>スクリーン</p> <p>健幸アンバサダー養成講座</p> <p>生活習慣病予防 がん予防と検診のすすめ</p> <p>生活習慣病とは？ 生活習慣によって引き起こされるあらゆる疾病</p> <p>運動不足 食べ過ぎ 睡眠不足 飲みすぎ 喫煙</p> <p>生活習慣病の主な病気</p> <p>脂質異常症 癌 糖尿病 認知症 心臓病 高血圧症</p> <p>生活習慣病は、自覚症状の無いまま進行するため予防や早期発見が大切！</p> <p>生活習慣病で亡くなる人は？ 日本人の1年間の全死亡者のうち</p> <p>60 %が</p> <p>生活習慣病で亡くなっています</p>	<p>ファシリテータ</p> <p>(司会進行)..... 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)..... (手元にチラシを用意してもらう) 1つが、「健診を受けましょう」という題名の健幸アンバサダー通信、そしてもう1つが「がん」情報の健幸アンバサダー通信です。 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えます。 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、食べすぎ、睡眠不足、飲みすぎ、喫煙ですね。</p> <p>具体的にどのような病気があるかと言いますと、脂質異常症、糖尿病、心臓病、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。 そしてさらに、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は自覚症状がないまま進行し、ある日突然倒れてしまう可能性もあるのです。 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。 約60%の方が生活習慣病が原因で亡くなっているのです。</p>



POINT1

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



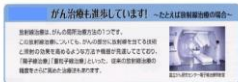
「がん」の原因は生活習慣が **75%**



POINT 2

2人に1人がかかる身近なものとして体験

「がん」治療は進歩しています



10年相対生存率 (2000年～2003年に診断された患者) **58.5%**

高齢者の5年相対生存率 (2000年～2003年に診断された患者) **69.4%**



POINT3

・健診・検診受診を促す
・地元の病院情報を伝える

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。

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。

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。

健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いただければと思います。

健幸アンバサダー通信「がん情報」をお手元にご用意ください。

通信の裏面に、全国どこでも質の高いがん医療を提供することができるよう、がん

認知症の原因は？

アルツハイマー病のリスクを高める原因

7

POINT!

POINT 4
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
 - 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**
 - 早食い・ドカ食いしながら食が多い
 - 濃い味付け、脂っこいものが好き
 - 夜食や間食が多い
 - 朝食を抜くことが多い
 - 野菜や海藻類の摂取量が少ない
 - 1日30分以上の軽く汗をかき運動を週2日以上実施していない
- 運動**
 - 一日の歩数は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!

POINT 5
百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」...

保健局 元会社員 77歳 男性 Aさん
 糖尿病は、心臓中心の生活習慣病の代表。糖尿病が合併しての脳血管疾患、認知症のリスクも高くなります。
 40代前半に2型糖尿病と診断されたAさんは、糖尿病の合併症を予防するために、毎日の生活習慣を見直し、血糖値のコントロールに努めました。血糖値が安定すると、合併症のリスクも減ります。糖尿病の合併症を予防するために、毎日の生活習慣を見直し、血糖値のコントロールに努めました。

37年前	31年前	27年前	10年前	3年前	2年前	現在
標準体重	45歳	50歳	60歳	74歳	75歳	77歳
標準体重の内訳	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重
標準体重の内訳	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重
標準体重の内訳	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重
標準体重の内訳	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重
標準体重の内訳	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重	標準体重

診療連携拠点病院を一覧にしています。
 専門的ながん医療の提供、地域のがん診療の連携協力体制の構築、がん患者に対する相談支援及び情報提供等を行っています。
 ぜひ周りの方にも教えてあげてください。

冒頭で、認知症も実は生活習慣が原因とお伝えしました。
 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。

一番長いのは、身体的不活動、つまり運動不足です。
 認知症の一番の原因は運動不足なのです。
 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。

**POINT 6**

実在する人の体験談であり、誰しもが有りうる事だと感じさせる

最後に

**適正な生活習慣で、
生活習慣病を予防しましょう！**



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。

これが、1 つ目の後悔とおっしゃってます。

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。

50 歳頃から、糖尿病、高血圧の治療に病院に通っていました。

ここでもう 1 つの後悔です。

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、医師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、大変後悔をしていらっしゃいます。

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、あとで後悔しないよう声をかけてあげてください。

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。