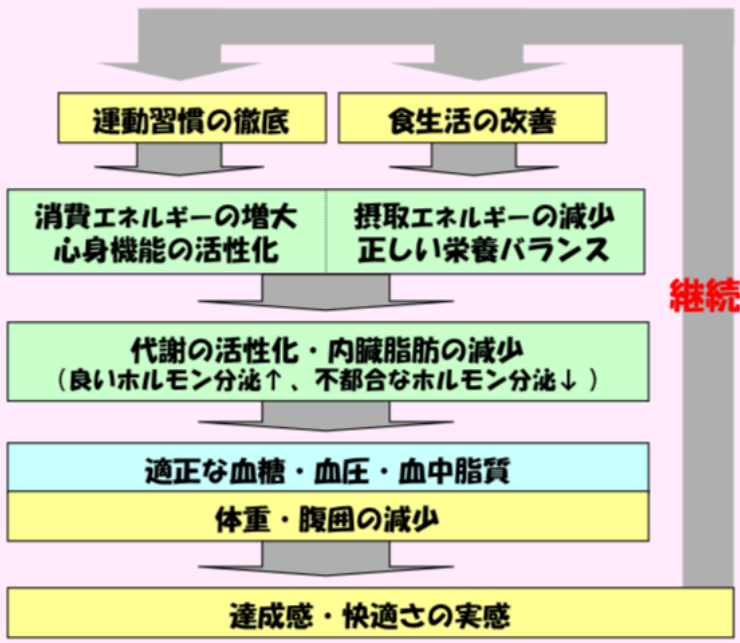


# 生活習慣病の発症・重症化予防

- 高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山」のような状態
- 投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「氷山のひとつの山を削る」だけ
- 根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「氷山全体を縮小する」ことが必要



- 生活習慣の改善
- ・運動習慣の徹底
  - ・食生活の改善
  - ・禁煙

- 1に運動
  - 2に食事
- しっかり禁煙  
最後にクスリ



(参考1)

## 脳・心臓疾患に至る経過

血管障害を起している職員ほとんどがこのような経過を辿っている

A氏 54歳 脳梗塞

	34歳	35歳	36歳	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	
検査結果	BMI25以上(肥満)																					
											高中性脂肪											
											高血圧											
											高尿酸											
											低HDL											
治療											高LDL											
											一過性脳虚血治療											
											左脳梗塞治療											

B氏 57歳 心筋梗塞

	37歳	38歳	39歳	40歳	41歳	42歳	43歳	44歳	45歳	46歳	47歳	48歳	49歳	50歳	51歳	52歳	53歳	54歳	55歳	56歳	57歳	
検査結果	BMI25以上(肥満)																					
											高GPT											
											高血圧											
											高中性脂肪											
											低HDL											
心電											高血糖											
											陰性T波											
											反時計方向回転											
治療											ST-T異常											
											異常Q波											
											陳旧性心筋梗塞治療											