

第2話 わかっちゃいるけどやめられない

——生活習慣病の克服——

新 畑 茂 充

スポーツ学研究室

1956年頃から成人病という言葉が使われ始め、慣れ親しまれてきました。がその中身は主に悪い生活習慣に起因するもので、1996年に生活習慣病と呼んだ方が望ましい、と成人病から生活習慣病に改称されました。悪い生活習慣とは、過食・拒食、休養・睡眠不足、運動不足、喫煙、過度な飲酒、過剰なストレスなどです。これら良くない習慣を長期間続けると、肥満・痩身、糖尿病、血管系疾患（高脂血症、動脈硬化症、高血圧症、脳卒中、虚血性心臓病等）、癌、筋骨薄弱症（腰痛、骨粗しょう症等）、情緒不安定症などの生活習慣病に陥り易くなります。

これらの生活習慣病を未然に防ぐためには、望ましい習慣を身につける必要があります。そのためには過食・過栄養ならびに拒食を避け、1日30品目の食品をバランスよく摂る。生活のリズムを一定にし、夜型睡眠で十分な休養をとる。速歩、遊泳、エアロバイク（自転車乗り）、ダンス、卓球、テニスなどの軽い有酸素性運動を定期的に行う。節煙から禁煙の方向へ努力する。節酒に心掛ける。ストレス解消のために、継続できる趣味などをもって、生活を改善することが大切です。

悪い生活習慣と知りつつ、『わかっちゃいるけどやめられない』では、生活習慣病の予防は不可能です。生活改善に努力すれば、健康の維持増進が可能です。われわれ人間に努力の分野が残されていることに感謝し、積極的に生活の改善に努めようではありませんか。