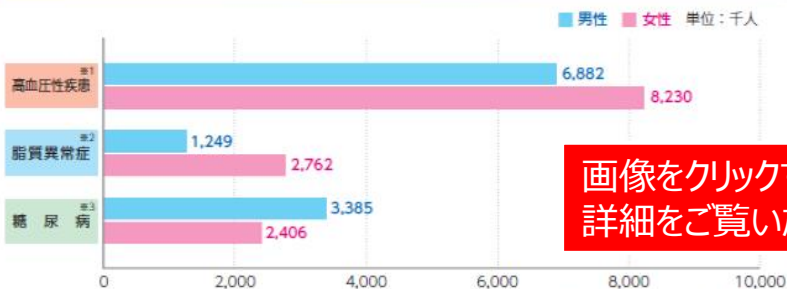


生活習慣病は、サイレントキラー！？

偏った食事・運動不足・飲酒・喫煙・ストレス…こうした生活を続けていると生活習慣病(高血圧症・脂質異常症・糖尿病など)を引き起こすことも…

男女別に見た生活習慣病の総患者数



画像をクリックすると
詳細をご覧ください

厚生労働省「令和2年 患者調査」

※1 女性は更年期になると、女性ホルモンの一つエストロゲンの減少にともない、血圧をコントロールしている自律神経の働きが乱れることで高血圧になる可能性が高くなると考えられています。

※2 女性は更年期を過ぎると、女性ホルモンの分泌の減少に伴い、閉経後の女性の血液中では、総コレステロール・悪玉(LDL)コレステロール・中性脂肪が増加し、善玉(HDL)コレステロールは減少します。

※3 戦後の日本では、男性は一貫して肥満化の傾向が続き、女性は近年、若い世代を中心に少しやせる傾向がみられます。それが唯一の原因とはいえないものの、現在、男性の糖尿病有病率は女性のそれよりも高くなっています。

生活習慣病はサイレントキラーとも呼ばれ、本人の気付かないうちに動脈硬化を進行させます。動脈硬化とは文字どおり血管が硬くなる病気です。動脈硬化が進行すると「心筋梗塞」や「脳梗塞」などの病気を引き起こすことも…
生活習慣病は単独でのリスクの怖さもありますが、複数が積み重なることでリスクが増大します。

生活習慣病は、症状が出たときにはかなり進行している場合もあるようです。偏った食事、運動不足、飲酒、喫煙、ストレス…誰にでも当てはまりますよね。日常生活の見直し、早めの治療は大切です。

皆さん、年末年始のご予定はお決まりですか？

- ・ご自宅でゆっくり過ごす
- ・初売りに行く
- ・推し活に励む
- ・帰省する
- ・旅行する などなど 皆さん様々だと思いますが

お身体に気を付けてお過ごしください。

2023年も大変お世話になりました！

2024年もよろしく願いいたします！

(YCL リスクコンサルティング部 一同)

出典：(株)セールス手帖社保険FPS研究所のご案内

■問い合わせ先：横河商事(株)リスクコンサルティング事業本部 E-mail：hoken@ml.jp.yokogawa.com

グループ社員向けホームページ：<https://hoken-ycl.com/> パスワード：ynclub

YOKOGAWA ◆
Co-innovating tomorrow™

二次元コードから
ホームページに
アクセスいただけます

