

1 生活習慣病の予防

① 学習のポイント

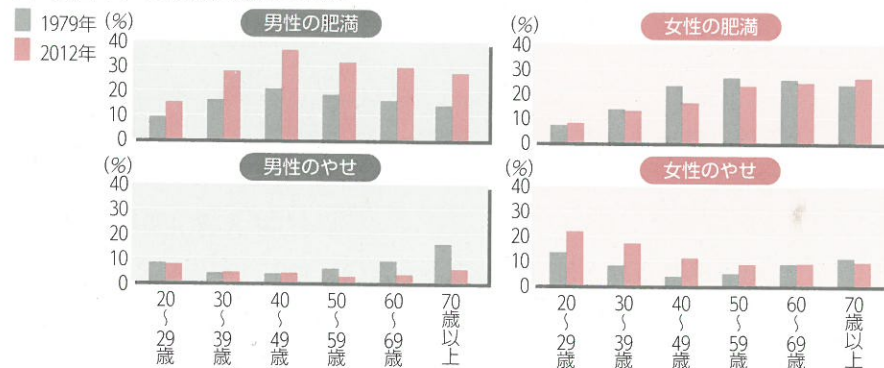
生活習慣病は、日常生活と深い関係があることを知り、その予防のためには食習慣や運動、健康診断などを通じた健康的な生活が必要であることを理解する。

1 次の文章の[]内に適切な語句を入れなさい。
 病気の発生や、その経過にかかわるさまざまな要因は、生物学的な要因、[①]な要因、生活習慣的な要因の3つに分けることができます。このうち、生活習慣的な要因が、発症や進行にかかわる病気を[②]]といい、高血圧・脂質異常症・[③]]のほか、がん・虚血性心疾患・脳血管疾患・歯周病など、多くの病気がふくまれます。

[②]は、40歳代以降に発症することが多いため、かつては[④]]とよばれていました。しかし、これらの病気の発症・進行・予防には、年齢ではなく、[⑤]]が大きくかかわっていることがわかっており、子どものうちから発症することもあります。

2 下の図をみて答えなさい。

若い女性のやせと男性の肥満の増加



問 1979年と最新のデータで比較すると、肥満の増加が著しいのは男性・女性のどちらだろうか。 []

3 次の各問に答えなさい。

問1 「メタボリックシンドローム」とはどのような状態か説明しなさい。

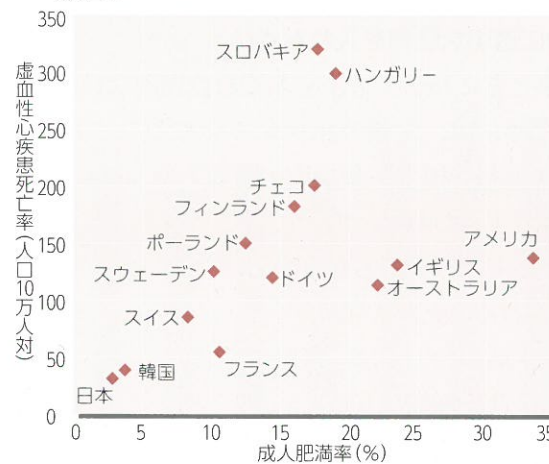
問2 次の文章のうち正しいものに○をつけなさい。

- ①() 定期健診などによる病気の早期発見・治療を一次予防という。
- ②() 三次予防は、生活習慣病にかかった後に対応するもので、治療・機能回復・機能維持がある。

◆3択チャレンジ 歯周病と高い相関関係がある生活習慣病は何だろうか？
 ①糖尿病 ②がん ③脳血管疾患

関連資料

1. 成人肥満比率と心疾患死亡率(OECD「Health at a Glance」, 2009年)



2. 肥満度の判定基準(日本肥満学会資料)

BMI 計算式

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
ふつう体重	18.5以上 25未満
肥満(1度)	25以上 30未満
肥満(2度)	30以上 35未満
肥満(3度)	35以上 40未満
肥満(4度)	40以上

Note

スポーツ豆知識

なぜラグビーボールは楕円形なのか？

さまざまな説がありますが、現在、もっとも有力なのは、「豚の膀胱をふくらませたものに皮を貼りあわせてボールをつくらっていたから」という説です。昔は、丸いボールをつくるのが技術的に難しく、適度な弾力があってボールをつくるのに適した素材であった豚の膀胱をふくらませた形が楕円形だったというわけです。その後、もちやすさや投げやすさを高めるために改良されていき、今の形になったということです。