

## 5-① 生活習慣病の予防

年	組	番	名前
---	---	---	----

1. **やってみよう** 教科書 p. 118 のチェック表で、自分の生活習慣をチェックしてみましょう。

◇14項目中：チェックがついた項目（ ）個

◇チェックが少ない人は、どのような病気にかかりやすいでしょうか。

2. 生活習慣病とは、どのような病気のことですか。

3. 生活習慣病は、自覚症状のないまま進行します。生活習慣病の原因となる生活行動と、生活習慣病の特徴をまとめてみましょう。

生活習慣病の原因となる不適切な生活習慣
---------------------



生活習慣病	その特徴
肥満	* 病気による肥満もある。
高血圧症	
脂質異常症 (高脂血症)	
糖尿病	



血管の変化	硬くなる。 → 内側が狭くなる。
-------	---------------------



重い症状が現れる → 心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症、がん、COPD