



若者の間で生活習慣病が増加している理由とは？

生活習慣病は加齢と共にかかる病気と思っている方が多いのではないのでしょうか。しかし、若者の間でも生活習慣病が増加しています。

生活習慣病が若者間で増加している理由には 以下が挙げられます。

①運動不足：WHOの2016年の調査では、特に若い女性の運動不足が深刻となっています。普段から運動を実施していない割合は男性で77.6%なのに対し、女性では84.7%に上ります。運動不足は、年齢を重ねてからメタボリックシンドロームや肥満、2型糖尿病を発症するリスクが高くなります。

②過食：近年は、パソコンやスマホなど、画面の前で過ごすスクリーンタイムが増えています。スクリーンタイムが長くなると、過食や肥満になる危険性が高いことが、カナダのトロント大学等の研究で明らかになっています。子供の頃の習慣は引き継がれ、運動しない事と合わせて生活習慣病のリスクを上昇させます。



③ストレス：ストレスによる過食や過度な飲酒・喫煙などの行動が、生活習慣病の原因となる恐れがあります。

また、ストレスによる行動だけではなく、ストレス自体が生活習慣病につながる可能性があります。そのため、ストレスからくる過食や過度な飲酒などがある場合は、早めに対処する必要があります。



④生活習慣の乱れ：慢性的な睡眠不足は日中の眠気、意欲低下、記憶力減退など精神機能の低下に繋がります。さらに、体内のホルモン分泌、自律神経にも悪影響を及ぼすといわれています。1日10時間眠った日と比較して、4時間睡眠を2日間続けただけで食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、逆に食欲を

高めるホルモンの分泌は増え、食欲が増大してしまいます。そのため、わずかな睡眠不足によって食事行動にも悪影響を与えます。普段から寝不足状態にある方は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患などの生活習慣病に罹患しやすくなります。

若者の生活習慣病を防ぐには？

①定期的に運動をする：生活習慣病の予防には、有酸素運動が効果的です。有酸素運動は、多くの酸素を体に取り込み脂肪や糖質の燃焼を促進します。また、肥満を解消するだけでなく、ストレスの解消にもつながります。電車やバスを利用するときは、手前の駅から歩いたり、階段を使ったりなどして有酸素運動を取り入れましょう。



②バランスの良い食事を目指す：食事は、年齢や性別に合わせたカロリーを摂ることが大切です。

また、栄養バランスは炭水化物50～65%、たんぱく質13～20%、脂質20～30%が理想とされています。そのほか、ビタミン、ミネラル、食物繊維も積極的に摂りましょう。高血圧を予防するために、塩分の摂りすぎには注意が必要です。

③ストレスは発散する：ストレスが溜まると、交感神経が優位になる時間が多くなります。その結果、常に緊張状態となるため、血圧が高い状態が続き高血圧となります。また、ストレス解消として間食や過食を繰り返すと生活習慣病に繋がります。自分なりの楽しみやリラックス方法を見つけて、ストレスを解消することが大切です。

④十分な睡眠をとる：最近の研究では、睡眠不足が生活習慣の原因になることがわかっています。そのため、生活習慣病を予防するためには、十分な睡眠をとることが大切です。

適切な睡眠時間には個人差があるため、睡眠時間ではなく睡眠の質を良くしましょう。質の良い睡眠とは、朝、目覚めたときによく眠ったという感覚が大切です。質の良い睡眠を得るために、毎日同じ時間帯に起きるなど、睡眠のリズムを保つようにしましょう。

