

# 生活習慣病の発症・重症化予防

○高血糖、高血圧、高脂血、内臓肥満などは別々に進行するのではなく、「**ひとつの氷山から水面上に出たいくつかの山**」のような状態

○投薬（例えば血糖を下げるクスリ）だけでは水面上に出た「**氷山のひとつの山を削る**」だけ

○根本的には運動習慣の徹底と食生活の改善などの生活習慣の改善により「**氷山全体を縮小する**」ことが必要

運動習慣の徹底

食生活の改善

消費エネルギーの増大  
心身機能の活性化

摂取エネルギーの減少  
正しい栄養バランス

代謝の活性化・内臓脂肪の減少  
(良いホルモン分泌↑、不都合なホルモン分泌↓)

適正な血糖・血圧・血中脂質

体重・腹囲の減少

達成感・快適さの実感

継続

高血糖

高血圧

高脂血

内臓肥満

代謝機能の不調

生活習慣の改善

- ・運動習慣の徹底
- ・食生活の改善
- ・禁煙

個々のクスリで、1つの山だけ削っても、他の疾患は改善されていない。

1に運動

2に食事

しっかり禁煙

最後にクスリ

氷山全体が縮んだ!

