



# 生活習慣病は予防と改善からコントロールへ

若い頃からの生活習慣病も加齢とともにさまざまな病態が上乘せられ、症状の現れ方や薬の効き目が変わってきます。ただ薬を飲むのではなく、自分でコントロールしていく知識を持ちましょう。

## 生活習慣病+高齢期に加わる病気や状態

高血圧

メタボ

糖尿病

脂質異常症 など

+ プラス

- 認知症
- サルコペニア
- 尿失禁
- 転倒・骨折

- 変形性関節症
- 心不全
- フレイル
- 低栄養



複数の病気を抱える場合も多く、1つの病気の治療だけに専念できなくなったり、身体機能の低下などから薬の副作用が生じやすくなります。



重症化を防ぐために、4つの歯車で生活習慣病をコントロール!

自分に必要な正しい知識

主治医と二人三脚で治療

注意守って生活習慣改善

変化に気付く日々の体調

薬を飲み過ぎていませんか?  
高齢になると薬の種類も量も増えがちです。特に5種類以上服薬している人は、かかりつけ医に相談を。



監修: 新潟県二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授 / 前東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 / 健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長) 資料: 『健康長寿新ガイドライン 生活習慣病 これからは生活習慣病をコントロールする知識をもとう』(発行: 株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

2月の講習会...**集合場所変更あり** マタックスはだの体育館前 9時30分集合  
9日(木)・14日(火)・**◆28日(火)戸川公園現地集合に変更**  
9時30分集合



3月の講習会 マタックスはだの体育館前 9時30分集合  
9日(木)・14日(火)戸川公園・23日(木)・28日(火)

1月24日 出雲大社相模分



ヤギのモモちゃん



西巻一彦さん制作 千支卯

白笹稲荷神社



本殿天井の龍の絵

(編集) 秦野ノルディック&ポールウォーキングクラブ

代表 村上政司 0463(79)-0558