

健康 要約

チャンネル

今すぐやめるべき 身体に悪い習慣3選



監修 後藤享也 医師

産業医科大学卒業。同大学耳鼻咽喉科を経て、2008年10月から2021年2月まで大手電機メーカーの専属産業医として従事。2021年3月からは株式会社Avenir社員として約30社の嘱託産業医として活躍中。



体に悪いやっちはいけない習慣



有名な体に悪い習慣



タバコを吸う

タバコ1本 =  寿命**14.4分**減

タバコ1箱 =  寿命**4.8時間**減
(20本入り)



お酒の飲みすぎ



食べ物の食べ過ぎ



肥満

- 糖尿病
- 高血圧
- 脂質異常症



あまり知られていない体に悪い習慣



普段座っている時間が長い



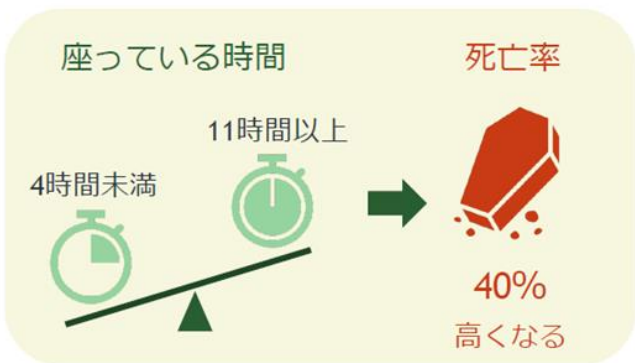
休みの日に朝寝坊や寝だめをする



食物繊維をあまり摂らない

今すぐやめるべき体に悪い習慣: 普段座っている時間が長い

座っている時間と死亡リスクの関係の調査 / 研究結果



WHOは
「座って動かない生活が世界で年間約200万人の死因につながっている」というデータを公表

肥満

心血管疾患

糖尿病

癌

のリスクが高まる

世界20カ国を対象に行われた調査によると

日本

サウジアラビア

は座っている時間が最も長い

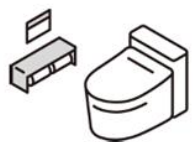


座りすぎの予防策

30分ごとに立ち歩く



資料を
コピーしに行く



トイレに行く



自動販売機に
飲み物を買に行く

今すぐやめるべき体に悪い習慣: 休みの日に朝寝坊や寝だめをする



ソーシャルジェットラグと体の関係

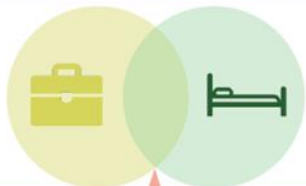
+	-
×	÷

ソーシャルジェットラグの計算方法

ソーシャルジェットラグ(社会的時差ボケ)とは?
平日と休日との就寝・起床の生活リズムのズレ

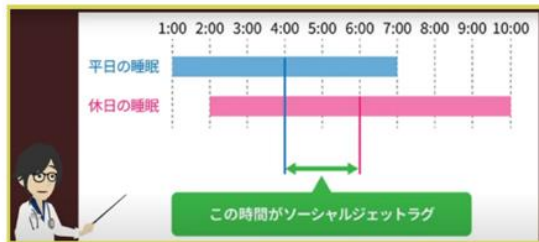
平日の就寝時間の中央時刻と
休日の就寝時間の中央時刻との差

会社や学校で
規則正しく
起きている



ゆっくりと
朝寝坊を
してしまう

ソーシャルジェットラグ



起きる時間はできるだけ
一定に保つことが疲れを
解消したり心身の健康を
保つ秘訣なんです

休日に朝寝坊をしてしまうことにより
体内時計がずれることで時差ボケ状態になり
様々な不調があらわれてしまう

- ⚡ 慢性的な睡眠不足
- ⚡ 肥満
- ⚡ 心臓疾患の発症リスク
- ⚡ 認知機能や成績の低下

ソーシャルジェットラグ時間が
長くなるほど **BMI**が高くなる



今すぐやめるべき体に悪い習慣: 食物繊維をあまり摂らない



食物繊維とは？

食品に含まれる消化されない炭水化物で小腸で消化吸収されずに大腸まで達する食品成分



水溶性食物繊維



不溶性食物繊維

両種をバランスよく摂取することが重要



食物繊維と死亡率の関係

食物繊維の摂取量が多い人は少ない人に比べて



男性 23%



女性 18%



死亡リスクが低い



食物繊維の重要性



食物繊維の
摂取



善玉菌の
増殖を促進



酢酸、
プロピオン酸、
酪酸などの
短鎖脂肪酸を
生成



短鎖脂肪酸の効果

結腸の細胞に栄養を与えることができる



腸の炎症を軽減



過敏性腸症候群、クローン病、
潰瘍性大腸炎などの消化器疾患を改善



野菜や果物を基本として根菜類海藻類キノコ類といった食物繊維が豊富に含まれているものを積極的に食べましょう



まとめ

すぐやめるべき体に悪い習慣3選



普段座っている時間が長い



休みの日に
朝寝坊や寝だめをする



食物繊維をあまり摂らない