

おわりに



県保健福祉部長
近藤 真寿

毎日の生活の積み重ね

できることから取り組もう

これまで「親子で学ぶ生活習慣病」をテーマに、「糖尿病」「がん」「急性心筋梗塞」「脳卒中」「歯周病」の症状や原因のほか、予防のために必要なことなどについて、それぞれの専門の先生に解説してもらいました。

皆さんは、どのようなことを感じましたか？

生活習慣病は、日頃の生活習慣が大きく関係する病気で、毎日の生活の積み重ねが影響することを学びました。

好き嫌いをせずにごはんを食べる、天気の良い日には友達と一緒に外遊びをする、夜更かしをせずに早く寝る、歯をしっかりとみがくなど、子どものころからの生活がとても大切です。

また、生活習慣病は、生まれつきの体質、細菌やウイルスへの感染などが関係する場合があることも学びました。

生まれつきの体質などは変えることは難しいかもしれませんが、そういったことを知り、生活習慣病の原因となる身体の異常を早く見つけることが、重症化の予防につながります。

一方、現在、皆さんの周りには、生活習慣病にかかり、大変な思いをしている方も大勢います。こうした方の変な思いをしっかりと理解することもとても重要なことです。

今回、皆さんはいろいろなことを学んだと思いますので、今度は、ぜひ家族、友達、学校の先生などと一緒に話をしてみてください。

そして、それぞれが、どのように生活した方がよいかを考え、できることから取り組んでいきましょう。



下野新聞 平成29年3月28日掲載