

あなたの生活習慣 大丈夫ですか？

NBS119



会社への通勤は車か公共機関で、可能な限り座り、会社に着けば1日中パソコンの前に座り続け、夜は仕事あとに”とりあえず”一杯、二杯、五杯？。家にたどり着くのは、ほぼ真夜中。さーてご飯だ！ 眠る前にたばこを1本。今日も2箱吸いました。眠りにつくのは2時。7時に起床するから5時間も眠れるぞお？！
こんな生活習慣のお父さん！ 多くないですか？

皆さんはもう 喫煙・飲酒・運動不足などそれぞれの習慣が死亡リスクを高めることは御存知だと思のですが、これらの個々の習慣が組み合わせられることで、**死の相乗効果**が生まれることを御存知ですか？ **なにい？**

オーストラリアでこんな調査が行なわれたそうです

中高年23万人の生活習慣と死亡率を調査

シドニー大学公衆衛生科研究チームは、危険なライフスタイルパターンと中高年（45歳以上）の死亡率の関係を調査したそうです。調査に参加した23万1048人には、喫煙、多量の飲酒、食生活の乱れ、運動不足（週150分以下）、長時間座ったままの生活（1日7時間以上）、不健康な睡眠量（少な過ぎる、もしくは多過ぎる）についてアンケートに答えてもらったようです。アンケートの実施期間は2006～2009年で、2014年の調査終了時まで**1万5635人**が亡くなっています。



相乗効果



危険な生活習慣の組み合わせで死亡率は4倍に！



調査の結果、**喫煙**と**運動不足**が一番死亡率が高く、座りっぱなし、睡眠の過不足、食生活の乱れと続きます。またハイリスクなライフスタイルに当てはまるものが多いほど、総合的な死亡リスクが高まることが分かりました。

「運動不足（週150分未満）+座りっぱなし（1日7時間以上）+寝過ぎ（1日9時間以上）」と、「喫煙+多量の飲酒+寝不足（1日7時間以下）」という2パターンにおける死亡率は特に高く、これらの組み合わせが見られなかった参加者と比べて約4倍近く高かったようです。



西日本防災システム
NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd
<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ ➡

あなたの生活習慣 大丈夫ですか？

NBS119



不健康な生活習慣が当たり前の今！

喫煙や**飲酒**は個人の嗜好品ですから、回避しようと思えば可能です。
ところが、**長時間の座りっぱなし**や**運動不足**、**睡眠不足**は、職業や労働環境によっては避けては通れないこともあります。

日本人の1日の平均労働時間は約9時間だそうです。残業が多い会社に勤める方なら、勤務時間はもっと長いはず。ここから食事、風呂、そのほか日常の雑務をこなす時間を除いた中から十分な睡眠や運動の時間をひねり出すのは、不可能に近いかもしれません。

ですが、難しいからといって、喫煙などと同じように健康を脅かす可能性があるものを見過ごすことはできません。
今やるべきこと、やりたいこと、そしてそれによって犠牲にしているかもしれない自分の未来。
何が大切かを考え、工夫する必要があります。

運動不足、**食生活**、**喫煙**、**飲酒**、**睡眠**などが生活習慣病や死亡に関わることは、もはや周知の事実です。ですが、これらが組み合わせられることで、さらなる悪影響をもたらすことが実証されたのは、これが**初めて**です。
現在、すでに数種類のハイリスクな生活パターンが当てはまっている方は、**どれか1つでも減らせるよう今から努力するべきです。**



お父さん！大丈夫ですか？
頑張れーい！



西日本防災システム

NISHINIHON BOHSAI SYSTEM Co., Ltd

<http://www.nbs119.co.jp/>



弊社Top Pageへ ➡