



生活習慣病の予防

チームK
 加藤桜子 河合有里奈
 木下真紗美 熊谷茜
 畔柳直起



目次

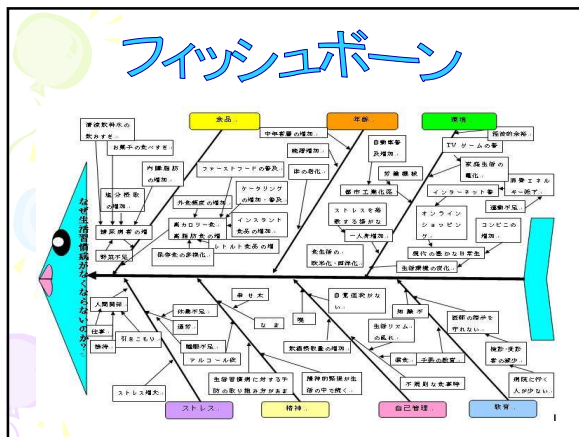
- 「私達が生活習慣病」を選んだ理由
- フィッシュボーン
- 問題の生じる原因の分析(フィッシュボーン参照)
- マトリックス
- 問題解決のための具体的方法の分析(マトリックスの解説)
- 問題解決策の選定とまとめ



「私達が生活習慣病」を選んだ理由

- 私たちは、実習を通して生活習慣病の一つである糖尿病について知る機会があった。
- また、TVなどの報道機関でも取り上げられていて、将来自分がかかってもおかしくない病気であると知った。
- そこで、なぜ生活習慣病が減らず増加傾向にあるのか疑問に思い解決策を導きたく思い提案した。





問題の生じる原因の分析 (フィッシュボーン参照)

「生活習慣病」はいったいどのような原因で起こっているのか？身近な問題に視点をおいてみるとその根拠が見えてきた。以上のような要因・原因を整理しているうちに「生活習慣病」の原因が大きく

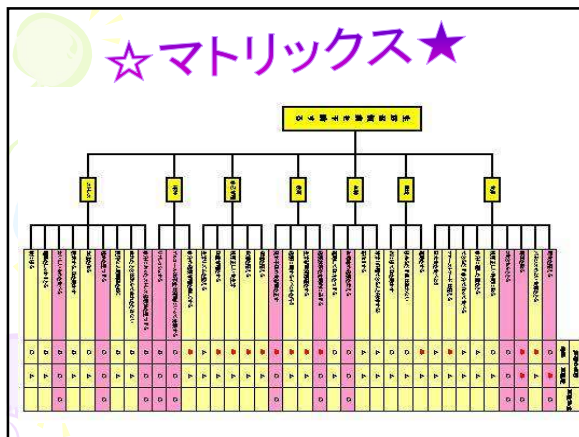
食事 環境 年齢 教育 事故管理 精神 ストレス

の7つのキーワードに集約されることがわかった。これら7つの要素が複雑に関連し、それぞれの構成要素を元に、その原因を分析した。

具体的に・・・

☆具体策☆

- 食品では、高カロリー食や糖尿病患者の増加、
- 環境では都市・工業化の促進、運動不足、豊かな日常生活への変化、
- 年齢では体の老化や中年層の増加、
- ストレス面では人間関係と過労、
- 精神面では生活習慣病予防への取り組みへの甘さ、怠け、
- 自己管理では生活リズムの乱れと不規則な食事時間、
- 教育面では医師の指示を守らない、病院に向かう人の減少などである。



問題解決のための具体的方法の分析(マトリックスの解説)

私たちは7つの大きな表札から37の解決策を考えた。

これらの解決策で多くの解決方法が挙げられその中から、野菜を摂取する、健康診断を定期的に受ける、趣味を見つけるなどの11項目が実現可能にあがった。

そのほかにあがった、日本食を食べるようにする、生活リズムを整えるなどの26項目の意見は、それぞれの生活環境や経済性にかけているため実施不可能と判断した。

特に生活リズムを整えると言う予防策は仕事や家庭など、人によって置かれている社会的状況がさまざまであり、生活の基盤が違うということが考えられるため、効果も実現性も期待することができず、実現するのは難しいと言う結論に至った。

しかし、討論の中では、バランスのいい食事を取るという予防法や、生活習慣病講座を聞く、健康に関するイベントを行う等という予防法も挙がり、効果的予防法ではあるがコストなどの経済性に欠けているという点から実現不可能と判断されるものもあり、個人の力だけでなく、国や地域自治体、医療機関等、企業や国家の力を要さなければ実施できないことが考えられるものもあった。

間食を控える、野菜を取る、食習慣を正す等、実現可能と考えられるものがある反面、効果は期待できるが実現不可能と考えられるものがあるということを知った。

そして、

私たちグループは生活習慣病の予防を考える上で、
予防法を実施するには二種類の方法があることが
わかった。




具体的に……

1. 個人の意思や生活習慣を改善することで予防できる。
2. 国や地域自治体などの協力の上で予防法ができる。

上記の二つがあがった。

《結論》

生活習慣病を予防するにはどちらとも個人の意思や、生活の改善が必要であることがわかった。



問題の解決策の選定と☆まとめ☆

実現可能と考えた11項目の実行は、減量・コレステロール値減少などの変化による体の体質改善効果と他の様々な効果が期待できると分かった。





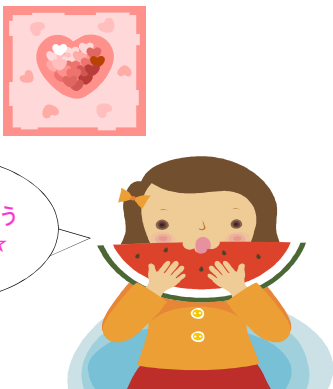
★手軽にできる改善対策の実行
 →生活習慣を見つめ直す
 →生活リズムの改善
 →経済効果〔外食費などの節約効果〕
 →エコ活動
 →余暇等の時間の増加〔生活習慣改善による効果〕など



実現可能な11項目とその効果

- 野菜摂取
- 規則正しく三食の食事を摂る
- 日本食中心の食事...など

手軽にできる対策程、
 生活習慣改善効果&他の様々な効果が
 得られることが分かった。



ご視聴ありがとう
 ございました☆
