

やまい

# 「病モンスター」を用いた生活習慣病講話のご案内



## 生活習慣病は大人の病気…？

生活習慣病（糖尿病、高血圧、脂質異常症など）は大人の病気と思われがちですが、私たちは、これから生きていく若い世代にこそ、生活習慣病の啓発が重要であると考えています。



## 若い頃の生活習慣に要注意！

生活習慣病の発症は中年以降ですが、その原因をさかのぼってみると、若い頃からの生活習慣が影響している方が多くみられます。

「飽食の時代」とも言われる現代では、コンビニや交通機関の発達で、過食や運動不足になりやすい環境となっています。そして現代の子供たちは幼少時よりその環境にさらされているため、生活習慣病の若年発症が問題となっています。

若い世代では進学や就職といったライフ・イベントが多く、生活習慣が変わりやすい時期にあります。ライフ・イベントは生活習慣を修正しやすい時期ですが、乱れやすい時期でもあるので注意が必要です。



## 「病モンスター」で生活習慣病を身近なものに。

生活習慣病は、自覚症状に乏しいこと、経過が長いことから、病気やその全体像がイメージしにくいという特徴があります。「病モンスター」とは、少しでも生活習慣病をイメージしやすくするために、我々が考えた架空のモンスターです。

子供から大人まで、幅広い年代の方々に親しんでいただけるものと考えております。

「病モンスター」を通して病気を考えることで、生活習慣病を身近なものとして捉えやすくし、生活習慣を見直すなどの予防行動につなげていくこと、さらに、若い世代を通してその親の世代の生活習慣病の啓発にもつなげていくことを目的としています。



## 講師紹介



うすくら みきや  
臼倉 幹哉 医療法人社団 和楽仁 芳珠記念病院 内科  
非常勤医師

日本内科学会認定内科医  
日本糖尿病学会専門医・指導医  
日本内分泌学会 内分泌代謝科専門医・指導医  
日本高血圧学会指導医

## 講演依頼・お問い合わせ

医療法人社団和楽仁  
芳珠記念病院  
経営企画部 企画課  
0761-51-5551(代)