



你好 冈谷

财团法人冈谷市振兴公社国际交流中心
 〒394-8510 冈谷市幸町8-1 冈谷市役所4楼
 TEL: (0266) 24-3226 FAX: (0266) 24-3229
 E-mail: oiea@oiea.jp URL: www.oie
 2012年10月15日发行秋刊

此刊物是财团法人冈谷市振兴公社国际交流中心向在在的外国籍市民介绍日本文化和各种便利的生活信息的刊物，每季度一次，1年4回发行。如有疑问请致电右上地址进行咨询

生活习惯病

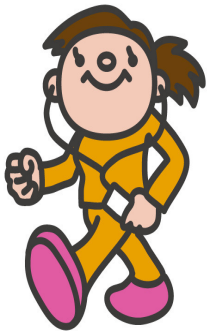


「癌」、「心脏病」、「脑中风」属于什么病大家了解吗？

这3种病在日本人的年间死亡率中占60%以上。

成人(大人)后患病的危险性也逐渐增加，并被称为「成人病」、而这3种病症也被称为「三大成人病」。然而、在最近几年因为食生活和生活习惯有了各种各样的变化，没有成人的儿童，同样患有糖尿病等，成人病的人数也逐渐增加。因为这些病症并非是年龄的关系、所以「成人病」的名字也从而被改为「生活习惯病」。也是因「成人病」的病症主要是因为日常的生活习惯「食习惯、运动习惯、休养、吸烟、饮酒」等大的影响所以被改为「生活习惯病」，改善日常生活，并要从心里树立不想得病的意识。生活习惯病最可怕的是本人没有自觉症状，病情在发展到一定程度的同时并且发症时候比较多。生活习惯病最重要的是早期发现，早期治疗，健康诊查和定期检查也很主要。请改善日常生活习惯吧。

一 生活习惯病
 二 日本的景象
 三 生活习惯病的原因和种类
 四 新国际交流员的介绍



书法

书法是用毛笔和墨写出来的艺术的文字，是深刻和美好精神的表现。最初是来源于中国，除了汉字，并和日本的假名相结合，组成了独特的艺术文字。

毛笔上沾上墨水可以调节写出来字的粗细和浓度，由此可以表现出写字人的精神和思想观念。

日本的景象



年终联欢会

大多数的日本人在12月份都是一年中最繁忙的一个时期。也是期盼愉快的年终联欢会（日本叫忘年会）的时期。

忘年会从文字上理解是忘掉这一年的联欢会。各种各样的社交团体、公司、还有家族都会举办。如果不举办忘年会也会举办新年会，但是一般都会举办忘年会，忘年会不会拘束并且是加深参加者和全员交流的好机会。



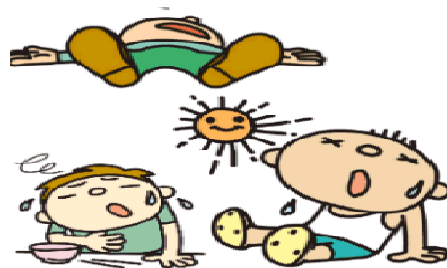
生活习惯病的原因

生活习惯病的原因，并不全部是遗传。生活习惯病的主要原因仍然是生活的习惯。从现在开始改善生活习惯，就不会容易得上生活习惯病。了解什么样的习惯容易得病，并合理的搭配和改善。

不规则生活

大家的生活大多数都是以工作为中心吗？

如果是，吃饭的时间和睡觉的时间不规则，不吃早饭，因加班晚饭的时间不固定，时常因工作的关系喝酒到深夜等，造成不安定的生活习惯，这样不规则的生活习惯长年持续下去，就会容易得上生活习惯病。



身体老化

人类因年龄的关系，身体的机能会逐渐衰老，这个也是生活习惯病的原因。例如血管的细胞老化会促使动脉硬化，也会因此患上心绞痛和心肌梗塞，脑血管损伤会导致脑中风(脑梗塞和脑出血)等。

老化是指免疫力地低下，癌细胞的抵抗力衰弱，从而增加了癌症的发生率。

遗传·体质

遗传是生活习惯病的原因之一。患有糖尿病、高血压、癌症等病史的家族会容易遗传同样的时生活习惯病。然而依然为了避免患上疾病而改善日常生活习惯。

过度劳累·精神紧张

显而易见，精神紧张会使血压和血糖值上升。精神紧张容易患上胃溃疡和十二指肠溃疡。因为免疫力低下，容易患上感染症，也就容易得上癌症。

为此解消过度劳累和精神紧张可以预防生活习惯病。



饮酒·吸烟

饮酒和吸烟也是生活习惯病的原因。适量饮酒可以解消精神紧张，有放松精神的效果。过量饮酒是导致消化系统的癌症和糖尿病、高血压、痛风等生活习惯病的原因。

吸烟会促使癌症和动脉硬化的发生，也是患上最近所增加的慢性阻塞性肺疾病(COPD)的最大的原因。



西式化饮食

日本人的饮食比过去更西式化。日式料理有了变化，鱼类和蛋类、黄油等的乳制品增加、动物性脂肪也有所增加。因此结果是肥胖的人在增加，也因此癌症、糖尿病、高血压、高血脂症等的生活习惯病在不断增加。

饮食生活的变化和生活方式病的增加有着密切的关系。

运动不足

比以前的交通更发达，各种各样便利的交通工具在逐渐更新，现代人运动的机会也在不断减少。运动不足也是导致肥胖的原因之一。血压、血糖值、胆固醇值、中性脂肪值的变化也是导致生活习惯病的原因。运动不足也是导致精神紧张和癌症的原因之一。



生活习惯病的种类

糖尿病...是血液中的血糖值上升、尿中含有糖分的一种病症。原因是食生活摄取的热量过多和每天的运动不足所导致的。

高血压...是胆固醇和中性脂肪过盛，血液中的脂肪类超标。原因是遗传，糖尿病，还有脂肪摄取过多。

高血脂症...是血压一直保持较高的状态。原因是遗传，食生活和肥胖等，其它的还有肾病和荷尔蒙的异常所引起的。

肥胖症...是脂肪较多，症状是体重比标准体重重很多。吃饭时摄取的热量比消耗的热量，所以容易肥胖。还有一点可能是荷尔蒙和脑异常的原因。

癌症...是遗传和生活方式不规则的原因。

脑中风...是引起脑出血和视网膜下出血的脑血管破裂出血，血管堵塞而引起脑梗塞会导致脑中风。高血压，高脂血症，糖尿病，动脉硬化，心律不齐也是主要的原因。

动脉硬化...动脉壁上胆固醇的脂肪凝固，壁膜较厚，较硬导致动脉硬化。血流恶化也是引起脑、心脏的各种病症的原因。而动脉硬化的主要原因是吸烟、运动不足、肥胖、高血压、高血脂症、精神紧张等。

初次见面



我是国际交流员 马修！

市民大家好，我的名字叫马修·泰勒、从今年的 10 月 1 日开始成为冈谷市的一名国际交流员。来自今年奥运会的举行地英国。奥运会在伦敦的中心举行，而我的家乡是距离伦敦北部 100 公里的一个小镇叫做バンバリー。像冈谷市一样被大自然所包围着，一个很好的地方。

一个很好的地方。

在 2002 年初次来到日本，为了学习日语和日本的文化在东京外国语大学留学了一年。而在 2007 年再次来到日本，从此一直住在冈谷，为什么我对日本和日语感兴趣呢，启发点来源于小时候。我的家是寄宿家庭，接收过世界各地的人，接触外国人的机会比较多，从而对外国产生了兴趣。偶尔接收日本人的比例较多，日本对我也有着特别的吸引力。那时候的梦想是学习日语，去日本看一看。那个梦想能够实现我非常高兴。

以上宝贵的经验，让我知道了国际交流的乐趣和国际理解的重要。我作为全球会社的一员，又是一名国际交流员，希望通过我的努力使大家能够愉快的了解国际交流事业并且对国际交流事业越来越关注。

从现在开始与大家见面的机会会增加，那时候请随时联系。我期待能够与大家愉快的互相学习交流，我会尽力作好一名交流员，请多关照。