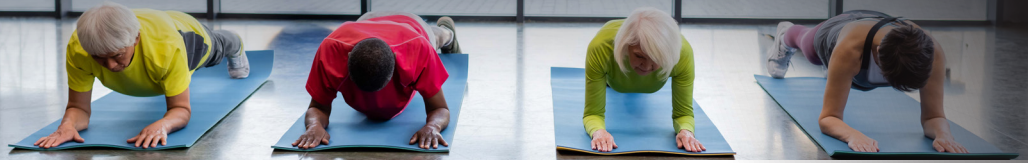




World
PT Day
2026

非感染性疾患

非感染性疾患は、あらゆる年齢層や国籍の人々に影響を及ぼしています



全非感染性疾患による死亡の **73%** は、低・中所得国 (LMICs) で発生している

1,800万人 が70歳未満で非感染性疾患により死亡している

2021年には、**4,300万人** が非感染性疾患により死亡している

非感染性疾患 (NCD) のリスクを高める要因とは？

非感染性疾患は、以下のような日常の習慣や環境に関連しています：



身体活動の不足



不健康な食生活 (塩分、糖分、不健康な脂肪の過剰摂取)



喫煙または受動喫煙



アルコールの過剰摂取



大気汚染

これらの要因は、以下のような状態を引き起こす可能性があります：



高血圧



高血糖



高コレステロール



過体重または肥満



非感染性疾患とは？

非感染性疾患 (NCD) とは、感染性ではなく、多くの場合、長年にわたって徐々に進行する慢性疾患のことです。

最も一般的な非感染性疾患は以下の通りです：



心血管疾患 (心臓発作や脳卒中など)



がん



慢性肺疾患 (喘息や慢性閉塞性肺疾患など)



糖尿病



運動のメリット

多くの非感染性疾患 (NCD) は、予防または発症を遅らせることが可能です。日々の小さな習慣が、大きな予防となります：



活力が湧き、睡眠の質が向上する



体重をコントロールできる



有酸素運動能力が向上し、心臓や肺の働きが効率的になる



血圧やコレステロール値が下がり、心血管疾患 (CVD) のリスクが低下する



ストレスを軽減し、気分を向上させる



2型糖尿病の発症リスクを低下させる



特定のがんの発症リスクを低下させる



バランス感覚を向上させ、転倒のリスクを軽減する

予防が重要な理由

多くの非感染性疾患 (NCD) は、予防または発症を遅らせることが可能です。日々の小さな習慣が、大きな予防となります：



体を動かす時間を増やし、座っている時間を減らす



バランスの取れた健康的な食事を摂る



喫煙を控える



アルコールの摂取を控える



定期的な健康診断を受ける

早期の発見、支援、治療は、人々がより長く、より健康的な生活を送ることを助け、将来的に重篤なケアが必要となるリスクを軽減します。

ほとんどの非感染性疾患は、予防または発症を遅らせることが可能です。

理学療法士 は、健康的な選択と活動的な生活の維持を支援し、より長く、より健康で、より活動的な人生を送れるようお手伝いします。



World
Physiotherapy

#WorldPTDay

9月8日

www.world.physio/wptday