

発行所

桐生厚生総合病院 中央検査部

責任者 吉田カツ江

理念 臨床検査の質的向上と信頼性の確保

2006年4月発行

生活習慣病とは？

予防は、長寿の第一歩

第7号は生活習慣病の特集です。偏食や過食など不規則な食生活、運動不足や睡眠不足ストレス、喫煙、酒の飲みすぎなどの悪習慣を続けていると体にさまざまな病気を起こします。このような生活習慣が要因となって発症や進行する病気を「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、独立した疾患ではなく、以前より、高血圧、糖尿病、高脂血症、心筋梗塞などを「成人病」とっていました。厚生労働省は1996年に「生活習慣病」と呼称することに決めました。それでは、次の統計を見てください。

【日本人における死因順位、死亡総数に対する割合】(平成12年度厚生労働省人口動態統計の概況)

	男性	女性
第1位 悪性新生物	30.7%	26.6%
第2位 心疾患	15.3%	17.1%
第3位 脳血管疾患	13.6%	15.9%
第4位 肺炎	9.0%	9.2%
第5位 不慮の事故	4.1%	3.5%



第1位は悪性新生物(癌)ですが、これに匹敵する死亡率として第2位の心疾患と第3位の脳血管疾患があります。生活習慣病は、これら心疾患と脳血管疾患に深い関係があることが知られています。

近年、栄養過剰や運動不足など食生活やライフスタイルが大きく変化したことから、肥満人口が急速に増加しています。中でも、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などが互いに関係して、心血管疾患の発症基盤となることが知られています。生活習慣病は健康診断などで発見されることも多く、血液検査によって、病気の兆候や進行を知ることができます。次に、これらの疾患について簡略に説明しましょう。



糖尿病

怖い合併症

平成14年糖尿病実態調査によると糖尿病

「2型糖尿病にかかりやすい条件」

が強く疑われる人は740万人、2010年は1,080万人と推計され、増加が心配されています。また糖尿病では合併症が高い率で発生します。慢性合併症には虚血性心疾患、脳血管障害、下肢閉塞性動脈硬化症、網膜症、腎症、神経障害があります。平成17年12月に政府与党医療改革協議会により「医療制度改革大綱」が決定し、その中で生活習慣病の予防が政策として取り上げられています。糖尿病は1型と2型に大きく区分され、日常臨床に接する糖尿病のほとんどは、中高年で発症してくる2型糖尿病です。多くの例が肥満と密接に関係していることが知られています。上記の「2型糖尿病にかかりやすい条件」を参考にしてください。

月刊「クアフォーラム」2005 平成17年12、Vol130No12 抜粋

- | | |
|-----------------------------|----|
| 1. 20代よりも体重が10%以上増えている | 2点 |
| 2. 血縁者に肥満、脳卒中、心臓病(狭心症など)がある | 1点 |
| 3. 砂糖や脂肪分を好んで食べる | 1点 |
| 4. 車が足代わり | 1点 |
| 5. アルコールをよく飲む | 1点 |
| 6. ストレスが多い(せっかち、イライラ) | 1点 |

合計6点以上は要注意

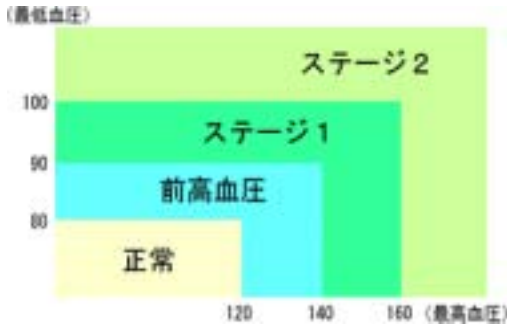


高血圧

塩分制限とDASH食で改善されます

患者数は3,500万人で生活習慣病の中で一番多い疾患です。動脈硬化を促進し、脳溢血、脳梗塞、心筋梗塞、腎障害など臓器障害を起こすことが知られています。これらの病気に対する治療は、単に血圧の低

下だけではなく、脳、心、腎などへの主要臓器障害を予防することにつながります。大部分は遺伝的素因（3～4割）に環境因子（6～7割）が加わり発症します。



高血圧の基準は、120/80mmHg未満は至適血圧、140/90mmHgを超えると高血圧といわれています。発症因子の環境因子としては、塩分の過剰摂取が大きく、次いで運動不足、肥満などです。「高血圧治療ガイドライン 2004」では、1日の塩分摂取量は1日6g未満となっています。私たちが一日に摂取する塩分の多くは、加工食品の中に含まれていて、食卓塩や醤油などの調味料による摂取量は10%～20%程度といわれています。高血圧予防が期待できるDASH食(Dietary Approaches To Stop Hypertension 高血圧にストップかける食事から

のアプローチ)が推奨されていますのでご紹介いたします。新鮮な野菜、果物、低脂肪の乳製品を中心とした食事のことで、菓子、砂糖などは制限されます。これらの食品にはカリウムや

食事のアドバイス(DASH食を参考にしたいいくつかのポイント)

- 1・健康体重を維持する(BMI)
- 2・野菜、果物を積極的に摂る
- 3・動物性脂肪を少なくする
- 4・低脂肪の乳製品を適量・毎日摂る
- 5・肉より魚を多めに
- 6・甘い飲み物やお菓子を減らす
- 7・減塩(一日6g以下に)
- 8・お酒はほどほどに

マグネシウムが多く含まれ、天然の利尿作用があります。つまり塩分をとっても体外に排出されやすくなり、高血圧を防ぐ効果が期待できます。日本食はDASH食に近いといわれています。



高脂血症

高脂血症は動脈硬化の原因の一つであり、急性心筋梗塞や狭心症などの冠動脈疾患や、脳梗塞などの重要な危険因子であるとされています。内臓脂肪の蓄積が深く関係し、普段の生活での過食、飲酒、運動不足が引き金になることが多いとされており、近年、日本人の総コレステロール値は高い傾向が明らかとなっています。



肥満

危険を何倍にも高めるメタボリックシンドローム

肥満(体格を表す言葉で、必ずしも病気を意味しない)と肥満症(病気を合併している、あるいは起こしやすい状態にある)は区別されています。肥満はBMIで表現されますが、この値が25を超えると肥満とされます。下の計算式で計算してみてください。

高血圧と糖尿病、肥満、高脂血症など他の因子が重なると危険性が高まることが知られていますが、これを最新医療では「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。

BMI 体重÷(身長m×身長m)

(BMI計算例) 体重 70Kg、身長 175cm、 $70 \div (1.75 \times 1.75) = 22.9$

「四つ葉のクローバー」が当院のホームページに公開されましたので、ご参照ください。

ホームページアドレス <http://kosei-hospital.kiryu.gunma.jp/>

検査結果は担当医へお尋ねください



編集担当 立崎、竹内、小保方