

生活習慣病について

中高齢者に多いがんや虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）、脳血管疾患（脳梗塞・脳出血）の発症や進行は、加齢によるものが主な原因と考えられ、以前は「成人病」と呼ばれていました。

しかし、これらの疾患の発症が青壮年者でも増加するようになり、加齢だけの問題ではなく、食生活や運動、睡眠、飲酒、喫煙、ストレスなど、不適切な生活習慣の長年の積み重ねによるものが多いため、平成8年からは「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。



【その他の生活習慣病】

生活習慣病には、上記疾患以外に高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満症／メタボリックシンドローム、慢性閉塞性肺疾患（COPD）、高尿酸血症／痛風、肝臓病（脂肪肝、アルコール性肝障害）、骨粗鬆症、歯周病など多くの疾患があります。単独でも怖い病気ですが、重複すると極めて恐ろしい状態となります。

日本人の死因1位のがんは、最も恐ろしい生活習慣病です。死因2位の心疾患と4位の脳血管疾患を起こしやすいものとして、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、喫煙などがあります。また、死因3位の肺炎の基礎疾患として、長期の喫煙によるCOPDがあり、また寝たきりの原因の一つとして、骨粗鬆症による骨折があります。

生活習慣病の初期には自覚症状がほとんどなく、検査しないと分からないため「沈黙の殺人者」ともいわれています。

【予防が重要】

生活習慣病にならないためには予防が最も重要です。好きなものを多く食べたい、飲みたい、吸いたいという欲求を抑えることは困難ですし、それを持続するのはさらに至難の業です。しかし生活習慣病の予防には、それぞれの病気に対する薬はありますが、最も大切なのは不適切な生活習慣を改めることです。

では、生活習慣病にならないためにはどうすれば良いのでしょうか。

食生活	バランス良く食べる。好き嫌いや偏食をしない。 薄味で、油もの・甘いものは少なくする。腹八分目で、食事時間を規則正しくする。 間食・夜食はせず、まず野菜から食べ始め、ゆっくり食べる。
運動	近くの買い物は歩く。階段を利用し、1日30分以上の速足の散歩をする。
睡眠	多くても不足してもだめ。1日7～8時間の睡眠をとる。
飲酒	適度な量（日本酒・焼酎1合、ビール中ビン1本、ウイスキーダブル1杯）、女性は その半量で、週2日の休肝日を。ただし、肝臓が悪い人は禁酒。
喫煙	多くの癌、COPD、動脈硬化などの原因、肌（美容）の敵でもある。吸い始めたら なかなか止められない（ニコチン中毒）ので、はじめから吸わない。
ストレス	過激飲食・喫煙でなく、運動・娯楽で発散を。適度な休養も。

以上のことに注意して生活習慣病を予防しましょう。また早期発見のために、定期的な（特定、職場）健診／（各種ガン、骨粗鬆症）検診を受けましょう。



常陸大宮済生会病院

院長

河野 幹彦 先生