

WAKU²情報らんど10月号

生活習慣病

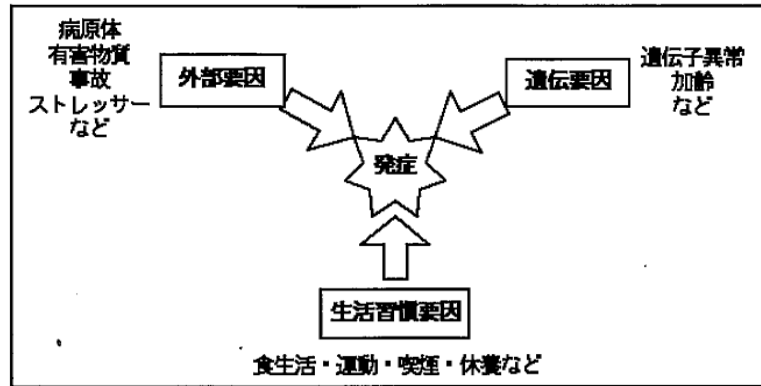


生活習慣病は、今や健康長寿の最大の阻害要因となっています。生活習慣病は「食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が、その発症・進行に関与する疾患群」です。具体的には家族性・先天性のものを除いた、悪性新生物（がん）、高血圧性疾患、脳血管疾患、心疾患、糖尿病、肥満症、高尿酸血症、歯周病等が挙げられます。

かつて「成人病」と呼ばれていた疾病の発症や進行には、加齢によるものが多いと考えられてきたのですが、生活習慣が大きく関与していることが明らかになってきました。そして乱れた生活習慣の結果、子どもにも「成人病」と同じような症状が増えたため、1996年（平成8年）に従来の成人病から「生活習慣病」と名称変更されました。

◎病気の発症と生活習慣の関係◎

疾病の要因と対策のあり方



生活習慣病はどのように発症するのでしょうか。左図に示すように、遺伝子の異常や加齢を含めた「遺伝的要因」、病原体、有害物質、事故、ストレッサー（ストレスを与える刺激）等の「外部環境要因」、食習慣、運動習慣をはじめとする「生活習慣要因」等さまざまな要因が複雑に関連して病気の発症に影響しています。

病気にならないような対策を考えた場合、「遺伝的要因」や「外部環境要因」に対しては個人で対応することが困難である一方、「生活習慣要因」は個人での対応が可能です。危険因子としては、喫煙、多量飲酒、食生活（塩辛い食物や動物性脂肪の多量摂取など）、肥満などがあげられます。

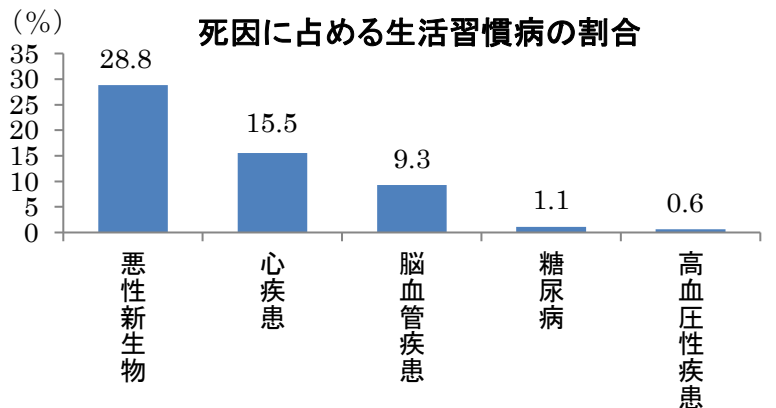
◎生活習慣病の増加◎

我が国の「平均寿命」は世界一の水準となりました。平成28年簡易生命表（厚労省）によると、日本の平均寿命は男性80.98歳、女性87.14歳で、男女ともに過去最高を記録し、世界でも有数の長寿国となっています。

平均寿命の伸びに合わせ、疾病全体に占めるがんや循環器病などの生活習慣病の割合が増加しました。

右図のとおり、生活習慣病が原因で約6割の方が亡くなっているのが現状です。これからは単なる長寿でなく、より長く、健康で自立した生活を送ることができる「健康寿命」を伸ばすことが重要です。

参考：平成25年人口動態統計月報年計



{家庭円満が健康に影響! ?} 夫婦関係が「改善している」男性は、「悪化している」男性に比べ、体重や血圧、コレステロール値が良好という報告があります。夫婦の関係性を改善することで健康に好ましい影響があるかもしれません。

◎さらば！生活習慣病(生活習慣改善10ヵ条)◎

- 1 【適度な運動を毎日続けよう】 まずは今より10分多くからだを動かすことから始めましょう。無理しない程度に、毎日続けることが大切です。
- 2 【今すぐ、禁煙を！】 多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。また煙の害は周囲にいる人にも及びます。
- 3 【塩分は控えめに】 塩分は、1日男性8g未満、女性7g未満の摂取が適量です。また、すでに高血圧が疑われる人は、1日6g未満にしましょう。
- 4 【油っぽい食事は避ける】 肉類は「下ゆで」するなど、調理法を工夫しましょう。
- 5 【主菜は“肉より魚”を心がける】 魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
- 6 【野菜をたっぷり取る】 野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがあります。なるべく1日に350g以上とりましょう。
- 7 【お酒はほどほどに】 お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意しましょう。1週間に1日は休肝日をもちましょう。
- 8 【毎食後歯を磨こう】 むし歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。予防には、毎食後のていねいなブラッシングが効果的です。
- 9 【自分に合った方法でストレス解消】 ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなりますので、早めに解消しましょう。
- 10 【規則正しい睡眠で十分な休養を】 睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。

～歯周病と生活習慣病～

歯周病の原因は口の中に住み着いている細菌です。歯周病は他の生活習慣病と深い関連があります。糖尿病は歯周病の危険因子であり、かつ、歯周病があると血糖値が高くなりやすくなります。肥満症は、歯周病の危険因子の一つです。また、歯周病は動脈硬化の危険因子でもあります。歯周病のケアで生活習慣病もケアしましょう。

参考：厚生労働省HP（スマートライフプロジェクトHP、e-ヘルスネットHP）1996年12月17日公衆衛生審議会意見具申「生活習慣に着目した疾病対策の基本的方向性について」、生活習慣と健康づくりと生活習慣病の予防（中部大学・富永祐民）、全国健康保険協会、エイボン親子縦断調査研究（ALSPAC）

相談できるくすりやさん

フジカワ調剤薬局

東みよし町屋間923-1

TEL 0883(79)2014