

生活習慣病

第一薬品工業(株) 福永 倍雄

高血圧や動脈硬化、がん、脳卒中、心臓病、糖尿病などの病気は、約10年前までは「成人病」と呼ばれていました。しかし、その多くが日常生活の態度と深い関わりがあることが分かり、「生活習慣病」と呼び改めるようになりました。生活習慣病は子供も含めて、一生にわたって健康的な生活を心がけ、病気になることを予防すべきものとの意味も含まれています。

病気を進行させる生活習慣

生活習慣病の発症には、生活習慣だけでなく、環境要因や遺伝的要因など、複数の要因が複雑に関与しています。しかし、そのなかでも、最も関わりが深いのは生活習慣です。

生活習慣病が増加した背景には、豊かな日常生活が大きく反映しています。豊かな食生活は食べ過ぎなくても、摂取エネルギーが過剰となります。その一方で慢性的な運動不足により、消費エネルギーが減少し、この極端なアンバランスが生活習慣病を発症させる要因となっています。又、ストレスの増大も大きく影響しています。

○豊かな食生活

ハンバーグやカレーライス、スパゲティ等は現代人がよく食べる食事です。戦後の食生活の欧米化は、外食だけではなく、家庭にまでも進出しています。しかし、これらは高カロリー、高脂肪食の代表で、肥満を促すだけでなく、高脂血症や糖尿病などを発症させて動脈硬化を促進、更には心臓病などを引き起こす原因になります。

しかも、これらの料理は、子供が好んで食べるものなので、子供の健康にも大きな影響を与えており、生活習慣病の低年齢化につながると言われています。

○運動不足

自動車を中心とした交通機関の発達、労働の機械化、家庭生活の電化など、現代人の暮らしは大変便利になりました。昔の人のように、歩かなくて良い生活、体を動かさなくて良い生活が運動不足を招き、消費エネルギーの低下や身体機能の低下を促す原因となっています。

○ストレスの増大

社会環境が複雑になり、精神的緊張が続く生活は、現代人をストレス状態に陥らせています。ストレスは単なる心身症というだけではなく、生活習慣病をはじめとした

あらゆる病気の引き金になります。さらに体の不調感や異常感、又、ストレスの増大にしたがって増える飲酒や喫煙などもあいまって、我々の健康に大きな影響を与えているのです。

○サイレントキラーと呼ばれる生活習慣病の恐ろしさ

生活習慣病の多くは、本人に全く自覚症状のないまま進行します。高脂血症もその一つで、知らない間に動脈硬化が進行していき、いきなり心筋梗塞や脳梗塞を引き起こし、時には死に至ることもあるため、サイレントキラー（沈黙の殺人者）と呼ばれています。又、健康診断などで、お医者さんから高脂血症と言われても、本人は痛くも痒くも無いため、お医者さんから指示された注意事項を忘れがちになり、放っておくケースがよくあり、気が付いたらいつの間にか重症になっていたということが多いためです。生活習慣病について十分な知識と意識を持つことが重要です。

○生活習慣病予防の第一歩は定期検診

このように自覚症状のない生活習慣病を早期に発見し、又、予防するためにはどうしたらよいのでしょうか。それに欠かせないのが定期検診です。検診では、必ず尿検査や血液検査が行われます。下表参照。これらの検査の数値の結果によって、高脂血症や糖尿病などの早期発見が可能になります。自覚症状が無いため自分は健康なんだと思いついでいる人に、往々にして定期検診を受診しなかったりする人が見受けられます。病は静かに進行している可能性もあるのです。定期的な検診で常に健康チェックを行いながら、自分の体を守っていくことを心がけることです。

高脂血症、糖尿病、高血圧に関連した主な検査項目とその基準値

	基準値	関連する生活習慣病
総コレステロール	150～219mg/dl	高値＝高脂血症
HDLコレステロール	男性：41～86mg/dl 女性：41～96mg/dl	低値＝高脂血症
LDLコレステロール	70～139mg/dl	高値＝高脂血症
中性脂肪（TG）	50～149mg/dl	高値＝高脂血症
血糖（グルコース）	70～110mg/dl	高値＝糖尿病
ヘモグロビンA1c	4.3～5.8%	高値＝糖尿病
血圧	140mmHg未満（収縮期） 90mmHg未満（拡張期） (WHO/ISHによる高血圧の分類)	高値＝高血圧

基準値は臨床検査会社〔(株) SRL〕の基準値です。

メタボリックシンドローム

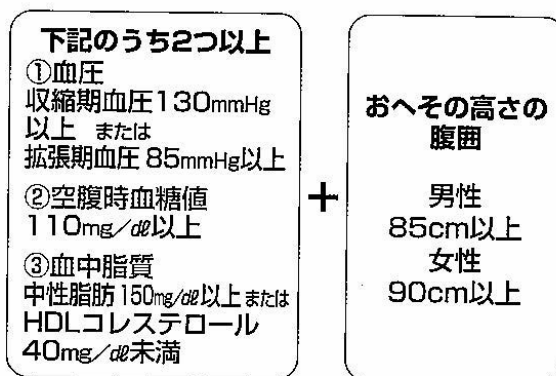
○最近メタボリックシンドロームが話題になっています。生活習慣病の一つのチェック方法です。

それほど太ってはいないけれど、おなかが出ている—内臓脂肪が蓄積している人には、こういったタイプが多く見られます。あまり問題がないように思われがちですが、内臓脂肪の蓄積は高脂血症や高血糖、高血圧を引き起こして、動脈硬化を進めてしまうのです。

「内臓肥満、高脂血症、高血糖、高血圧」といった動脈硬化の危険因子を複数併せもった状態を、「メタボリックシンドローム」と言います。この危険因子がいくつも重なると、一つひとつの程度は軽くても、動脈硬化が急速に進んでいきます。その結果、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞などの重大な病気を引き起こしてしまいます。メタボリックシンドロームは、命に関わる病気につながる、非常に危険な状態なのです。

○2005年4月にメタボリックシンドロームの診断基準が作られました。

おへその高さの腹囲が「男性85cm以上、女性90cm以上」の場合に、内臓脂肪型肥満と判断されます。それに加えて「高脂血症、高血糖、高血圧」のうち、2つ以上の項目に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。



○正しい生活習慣で危険因子を除去

メタボリックシンドロームを解消するには、原因となっている食べ過ぎや運動不足を改善するのが一番です。そうすることで、動脈硬化の危険因子を一気に遠ざけることが出来るのです。さらに休息、睡眠を十分にとることも大事です。