

生活習慣病を予防しよう！

紙上健康セミナー第2回のテーマは「生活習慣病」。普段、なにげなく行ってしまう好ましくない生活習慣の積み重ねがもたらす危険性と、改善ポイントや健康を維持するためのアドバイスを、松本市立病院診療部長で、糖尿病内科・内分泌科科長の佐藤吉彦先生に聞きました。



佐藤 吉彦 先生

さとう・よしひこ / 1990年信州大学医学部医学科卒。医学博士。2013年信州大学医学部糖尿病・内分泌代謝内科准教授。2019年松本市立病院へ着任し、2020年4月より現職。糖尿病および、甲状腺や副腎などのホルモンの病気が専門。松本市立病院のリモート松本ほんぼんに出演しています。

はじめに

現在、新型コロナウイルス対策で、多くの皆さんが「ステイホーム」の自粛生活を送られていることと思います。身体と心の健康維持のためには、外出して運動などの気分転換が必要ですが、なかなか難しいですね。今回は皆さんに生活習慣病について知っていただき、その予防のために注意すべき点をお伝えします。

生活習慣病とは

生活習慣病は、かつて「成人病」と呼ばれ、40歳前後から60歳代の働き盛りの人々に発症しやすい病気を指していました。昭和の高度成長期の日本人の死因第1位は脳血管疾患で、様々な病気が含まれていました。

患で、高血圧症の方が多かったと伺っています。成人病の原因は加齢であるため、早期発見、早期治療が大切とされています。

平成8年、厚生省（現在の厚生労働省）は、「成人病」を「生活習慣病」と改めました。それは、病気の発症は生活習慣の改善により抑えられるので、できるだけ早く予防策をとろうという発想であり、現在も用いられています。生活習慣病には、高血圧症、糖尿病、脂質異常症を代表に、脳出血、脳梗塞、虚血性心疾患、慢性閉塞性肺疾患、高尿酸血症、歯周病、癌、アルコール性肝炎、メタボリック・シンドロームなど、様々な病気が含まれています。

生活習慣の改善が重要

生活習慣病の問題点

生活習慣病の代表格は、高血圧症、糖尿病、脂質異常症の3つです。これらは大変頻度の高い病気で、高血圧症は約4300万人、糖尿病は予備軍も合わせると約2000万人と言われている。これらの問題点は、①自覚症状がほとんどないこと②放っておくと様々な合併症の危険性が高まること③一つ一つは軽くてもいくつも重なると大変な状態になります。この病気を予防するには、生活習慣病には、生まれつきの遺伝的体質が関係し、どの病気にかかりやすいかは人それぞれですが、日々の食事や運動といった生活習慣もまた病気の発症、進行に直結するのです。

メタボリック・シンドロームとは？

さて、生活習慣病はいくつも重なりやすいというお話をしました。メタボリック・シンドロームという病名をご存じでしょうか。「メタボ」と略されることが多いこの病気は、重要な生活習慣病ですので、ぜひ知っていただきたいと思えます。

より良い生活習慣とは？

生活習慣病は、日常の食事、運動不足、ストレス、喫煙、飲酒が強く関係しています。また肥満もその原因になります。最近では元気が100歳が珍しくありません。元々の長寿遺伝子に加え、良い生活習慣を保たれているので、ぜひ知っていただきたいと思えます。

まとめ

繰り返しますが、生活習慣病の予防には「生活習慣の改善」が大変重要です。図1で示すのは糖尿病予防のためのポイントですが、全ての皆さんが健康に過ごすために有用です。また血圧上昇を防ぐためには薄味の習慣も重要です。ぜひ健康な皆さんも1日の塩分摂取量を10g以内に抑えましょう（病気に抑えましょう）。運動も手軽に継続可能なものを選び、日々の生活に取り入れましょう。私たち松本市立病院では、リハビリテーション科のスタッフが、自宅でもできる運動をYouTubeにアップしています。興味があれば是非ご覧ください。

身長に対して体重が多い状態が「肥満」

す。肥満は、身体に余分な脂肪がたまった状態です。脂肪のたまった場所には「皮下脂肪」と「内臓脂肪」の2つです。このうち、「内臓脂肪」は諸悪の根源ともいえる悪い脂肪です。これが増えると、血圧の上昇（高血圧症）、血糖の上昇（糖尿病やその予備軍）、中性脂肪の上昇（脂質異常症）が起こりやすくなり、これらが2つ以上重なると、メタボリック・シンドロームと呼ばれる状態になります。この病気を予防するには、生活習慣病の予防には「生活習慣の改善」が大変重要です。図1で示すのは糖尿病予防のためのポイントですが、全ての皆さんが健康に過ごすために有用です。また血圧上昇を防ぐためには薄味の習慣も重要です。ぜひ健康な皆さんも1日の塩分摂取量を10g以内に抑えましょう（病気に抑えましょう）。運動も手軽に継続可能なものを選び、日々の生活に取り入れましょう。私たち松本市立病院では、リハビリテーション科のスタッフが、自宅でもできる運動をYouTubeにアップしています。興味があれば是非ご覧ください。

松本市立病院 健康づくり <http://www.hp-hata.com/etc/W005H0000239.html>

※密を避け、テレビ電話等を活用してコミュニケーションを図る工夫をしましょう

一無（無煙）・二少（少食、少酒）・三多（多動、多休、多接）

図1 糖尿病発症の予防のために

- 腹八分目に食べて**
 - 脂肪をひかえめ
 - 多様な食品をバランスよく
- もっと歩いて**
 - 1日10分間多く
 - 男性9200歩、女性8500歩以上を目標に
- 肥満を減らそう**
 - 自分の適性体重を知りましょう

改善したい5大生活習慣

過食・塩分過多を控える

飲酒はほどほどに

喫煙を避ける

運動不足にならないように

ストレスをためない

よりよい生活習慣
一無・二少・三多

無煙

少食

少酒

多動

多休

多接

健康な身体づくりを目指して、日々の生活をより良く過ごしましょう

笑顔あふれる 優しい病院

地域の皆様から信頼され、全職員が患者さんとともに歩み、患者さん中心の「満足と安心」・「権利と安全」に配慮した医療を実践します。



松本市立病院 松本市波田4417番地180 ☎0263-92-3027

松本市立病院



Hata ブルーサークルズ 糖尿病サポートチーム