

新

# 健康



よもやま話

125

「生活習慣病」という言葉を、一度はお聞きになったことはあるかと思えます。以前は、「成人病」といわれていましたが、「成人病」といわれる疾患が、発病する前の生活習慣に深く関連すること、生活習慣の改善により発病を予防できることが理解され、1996年に厚生省公衆衛生審議会で「生活習慣病」と改称されました。「生活習慣病」には、日本人の3大死因であるがん、心臓病、脳血管障害（3疾患で死因の50%以上）をはじめ、糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病、肥満、痛風、骨粗鬆症などが含まれます。「成人病」というと、ある程度の年齢になると自然に起きる病気、といった印象で、これに対する早期発見・早期治療を目的に健康診断や人間ドックが普及しました。当時は、発見した病気の重症化の予防、いわゆる二次予防が主体でした。

## 密かにからだを蝕む生活習慣病

諏訪赤十字病院

副院長 兼 健診部長

むかわ けんじ 武川 建二



が普及し、これらの病気が、過食や塩分・脂肪の過剰摂取、運動不足、喫煙、飲酒、睡眠などの生活習慣が原因で、その改善が病気の発症予防（一次予防）や増悪・進展の予防（二次予防）につながるものが広く認識されるようになりました。生活習慣病の多くは、ほとんど自覚症状がありません。知らないうちに重大な病気に至ることがあり、定期的な健康診断が重要です。2008年4月か



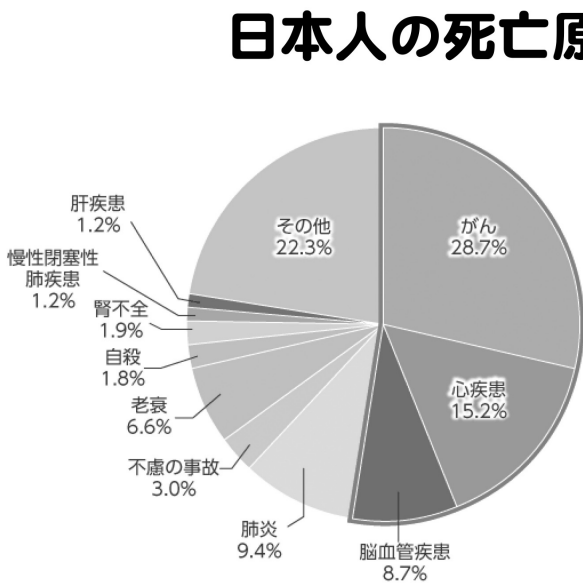
## 早期発見・生活改善が肝心

ら、生活習慣病の予防や早期発見のため、特定健診制度が始まりました。これは、40歳から74歳までの健康保険加入者を対象として行われ、メタボリックシンドローム（以下、メタボ）と

いう言葉の覚えやすさもあり、一般の方にも肥満が「生活習慣病」の発症に強い関連があることが知られるようになりました。内臓脂肪の蓄積（肥満：腹囲が男性85cm以上、女性90cm以

上）に加え、高血糖や高血圧、脂質異常症がある場合、メタボ、あるいはその予備軍として判定され、食事や運動などの生活習慣指導（特定保健指導）を行うようになりました。肥満、高血圧、高血糖、高コレステロール血症といった危険因子の合併数が多いほど、心疾患や脳血管障害の発症は増加し、危険因子が3〜4個の場合、心疾患は8倍、脳血管障害は5倍起こりやすいといわれています。また、それぞれ単独でも動脈硬化の原因となり、心臓や脳へ障害を起こす危険があります。

### 死因の50%以上が生活習慣病に関連している



日赤通信

健診を受けることが、まずは第一歩ですが、なかなかその結果により生活改善するには覚悟が必要だと思います。生活習慣病診療には、医師、看護師、管理栄養士、運動療法士、保健師などさまざまな専門スタッフの協力が不可欠であり、諏訪赤十字病院健診センターでは、健診を受診された方の生活習慣の改善のお役に立てるよう努めてまいりますので、ぜひ活用ください。

次回1月19日掲載予定