第1回

生活習慣病とは何 が?

糖尿病の発症には肥満と運動不足が関わる

歯周病などがあります

【図表3]。

2型

など、それぞれの生活習慣病で関わる生活

ます。そのため、 づけされています【図表1】。 その発症・進行に関与する疾患群」と定義 運動習慣、 足など不健康な生活習慣が深く関 生活習慣病が起こるには、 休養、喫煙、飲酒等の生活習慣が 生活習慣病とは 肥満や運動 わってい

アルコール性肝障害、 が複雑にからみあっています【図表2】。 5などの有害物質、 以外に両親から引き継いだ体質 扁平上皮がん、 生活習慣病の種類としては、2型糖尿病、 ウイルスや細菌など病原体、 脂質異常症、 慢性気管支炎、 緑が豊富など環境因子 高尿酸血症、 非アルコール性脂 (遺伝因子)、 大腸がん、 Р М 2 肺 気腫、

> 均寿命 男性80・98歳です。 健康寿命の差、 74・79歳、男性72・14歳です。平均寿命と 康寿命」といいます【図表4】。 されることなく過ごせる寿命のことを に対して、 最後は誰かに看取られながら一生を終えま のでしょうか? 習慣は少しずつ異なります。 女性12·35年、 それではなぜ、 これを一般的に寿命といいます。 年とともにだんだん元気がなくな かのお世話になる (2016年) 健康上の理由で日常生活が制限 男性8・8年にもなります すなわち不健康な期間 どんなに元気だった人で 生活習慣病が注目される 一方、 は、 「要介護」 健康寿命は女性 女性 87 14 日本人の平 の理由 それ 歳

べての人が生活習慣病になるわけではあり

生活習慣病の発症には、

生活習慣

ただし、生活習慣が悪いからといって、

す

【図表 1】生活習慣病 とは?

年版)』によると、

脳血管疾患(17・2%)

人により様々です。

『高齢社会白書

(平成

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

【図表2】生活習慣病の成り立ち

環境因子 生活習慣因子 遺伝因子 加齢

【図表3】生活習慣病 の種類は?

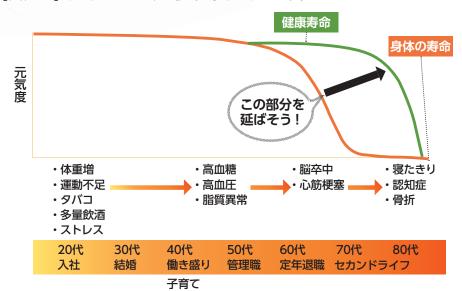
2型糖尿病、高血圧、脂質異常症、高尿酸血症、 大腸がん、肺扁平上皮がん、慢性気管支炎、 肺気腫、アルコール性肝障害、 非アルコール性脂肪肝、歯周病など



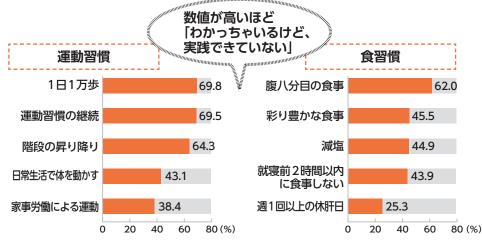
坂根 直樹 国立病院機構京都医療センター 予防医学研究室長

【さかね・なおき】 自治医科大学医学部卒業。京都府立医科大学 付属病院、地域医療勤務、神戸大学大学院医 学系研究分子疫学助手を経て、2003年より 現職。日本肥満学会賞、日本内分泌学会研究 奨励賞など表彰多数。

【図表4】延命ではなく、健康寿命を延ばそう!



【図表5】健康知識と行動のちぐはぐ度(知識の認知度-実践度)



出典:「高齢者を中心とした健康知識と行動のちぐはぐ度調査」財団法人健康・体力づくり事業財団

【図表6】ポックリ型、それともジックリ型



ンドライフを楽しもうと思った時に、 となるのが不健康な生活習慣です。 結婚して子どもにも恵まれ 2型糖尿病、 定年を迎えて、 <u>%</u> それらの原因とな それらの引き金 $\widehat{16}$ 脂質異常 骨 夫婦でセカ 4 折 <u>%</u> 20 代で 症な 転 倒 高 動して ことを願っています。 体力づくり事業財団の 多くの人は、 |ピンピンコロリ

どの生活習慣病なのです。

圧

齢 が

よる 衰

弱

13

9

· 2 % が高血

と続きます。

最も多く、

次いで認知症

管理職となり、

会社に入り、

1日に1万歩歩くことや腹八分目の食事です 【図表5】。そういう人はポックリ型ではなく に健康知識と行動のちぐはぐ度調査』による わかってはいても実践できていないのは 亡くなる直前まで元気に活 しかし、 『高齢者を中心とし P P K 財団法人健康 と逝く

がら脳卒中や心筋梗塞で倒れる人もいます。

生活習慣 1 **00人** の日の 本動 村向 が

があったら

が住んでいます(2018年6月1日現在)

日本という国には1億2652万人の

て解説してみようと思います

日本人の村があっ が理解しやすいよう

たら」という例え話を用

もしも、

 $\begin{array}{c} 1 \\ 0 \\ 0 \end{array}$

人の

化が大きく関係しています。

読者の皆さん

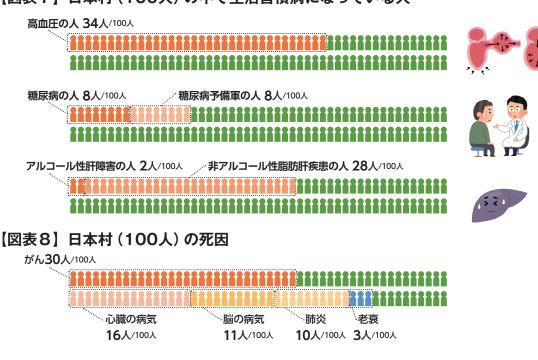
理由として、

ライフスタイルの近代化と高齢

本で生活習慣病の患者数が増えてきた

ているのかもしれません [図表6]。 誰かのお世話になるジックリ型の生活を送っ

【図表7】日本村(100人)の中で生活習慣病になっている人



亡くなるのでしょうか。がんで亡くなるの 寄りになると肺炎やインフルエンザで亡く 肺炎で亡くなるのが10人です。老衰で亡く 日本村の病院は患者さんでいっぱいです。 なる人が増えてきます。 や自殺で亡くなる人が多いのですが、 なるのが3人です【図表8】。若い頃はがん が30人です。 っている人が28人います【図表7】。そのため います。アルコールを飲まないのに肝臓が弱 人、糖尿病予備軍の人が8人います。 人です。脳の病気で亡くなるのが11人です ルの飲み過ぎで肝臓が弱っている人が2人 それでは日本村の人はどのような原因で 血圧が高い人が34人、 心臓の病気で亡くなるのが16 そのため、 血糖の高い人が8 それに アル お年

みましょう。 と女性100人の合計200人として考えて果をもとに、日本村の人口を男性100人 ここからは、『国民健康・栄養調査』の結 ならないようにワクチンをします。

問題となっています。 を抜いています【図表9】。 ところが、 や生活習慣病の予防となり、 やお年寄りの栄養状態の悪さ 性は加齢とともに徐々に太ります。 性の11人です。 ています。 日本村で男性の30人、 最近の日本村では若い女性の栄養不足 痩せているのは男性の4人、 男性の14 男性は20~30代で太り、 人 朝食を食べると肥満 女性の10 女性の19 活気が出ます (低栄養) 人が朝食 人が太っ ところ 女 女

> ネスコの無形文化遺産に登録されるなど、 のは男性の41人、女性の25人です。 の店が増えてきました。 て食事をとっているのは男性の48人、 で伝統的な主食・主菜・副菜を組み合わせ 世界から注目が集まっています。しかし、日本 女性の58人です。 りよく噛んで食事しているのは男性の47人、 53人です。 日本村の人は早食いが多いです。 日本村にはファーストフード 「和食」 外食の習慣がある は2013年にユ ゆっく 女性

そのうち28人が65歳以上の高齢者です。

昔に

んでいます。12人が子どもで、88人が大人で、日本村には51人の女性と49人の男性が住

比べると、元気なお年寄りが増えてきました。

さな村(日本村)に縮小してみてみましょう。とても人数が多いので日本を100人の小

日本村には生活習慣病の人がたくさんいま

日本村ではスーパーやコンビニの弁当や総菜も充実しています。持ち帰りの弁当や総菜を利用しているのは男性の41人、女性の39人です。人間の体はその人が食べた物によってつくられます。食品のパッケージの栄養成分表示にはエネルギーや糖質量が記載されています。食品のエネルギーなどの表示を参考にしているのは男性の26人、女性の53人です。

日本村の人はお酒に弱い人が多いのです。日本村の人はお酒に弱い人が多いです。健康を害が、お酒が好きな人も多いです。健康を害が、お酒が好きな人も多いです。健康を害力を入です。

男性の8人です。

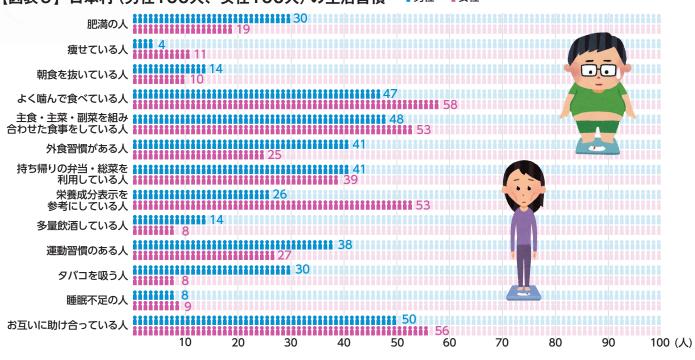
男性の8人です。

生の7人は1回30分以上、
ないしかし、日本村の人はお酒に弱い人が多いのです。

した。しかし、男性の30人、女性の8人がなり、タバコを吸う人が少なくなってきまない。

運動していません。

【図表9】日本村(男性100人、女性100人)の生活習慣 男性



19

8

年代にアメリ

カの

ブ

スロ

1

健康

的な生活習慣と寿命

の関

BMI 21~25

士は、 体の養生だけでなく、 の場合の平均余命は22年でした。 余命は33年だったの対して、 以上健康的な生活習慣をしている人の平均 体重を維持、 7つの生活習慣とは、 連することをはじめて報告しました。 不健康な健康習慣と寿命について、 などについても説いています。 |な生活習慣を 【図表10] 一酒または禁酒、 日本でも江戸時代の学者・貝原益軒 図表10]。 健康的 『養生訓』 朝食をとる、 例えば、 な7つの の中で 7~8時間 精神の養生や居住環境 禁煙、 生活習慣 45歳の男性では6 に示します。 腹八分目 間 定期的な運 現代版 間の睡眠、 3 食をしない う以下 と寿命 ブラッ など身 の健 は 逆に その 適 が 関

係 【図表10】健康的な生活習慣

ブレスロー博士の 健康的な生活習慣 項目 健康的な7つの習慣 禁煙 禁煙 ① 禁煙 ② 定期的な 運動 運動 節酒 ③ 節酒、禁酒 節酒、禁酒 睡眠 ④ 7~8時間 5.5~7.4時間 ⑤ 朝食をとる 果物、魚、牛乳をとる 食事 ⑥ 間食しない

⑦ 適正体重

体重

根直樹著、 南山堂、 2018年

そのため昼間に居眠りしている人もいます なっている人は男性8人、女性9人い

> 取り組んでみて下さい を早死にさせる10か条」 教授がフロリダの新聞で発表したのが (参考図書:『まるごとわかる!生活習慣 読書の皆さんも是非 です 生活習慣の予防 図表11 亭主 病

子タ

バコに変えて安心している人もいます。

1

まだにタバコを吸っています。

中には、

電

ジョーク的なものもあります。

1974年に

X

イヤー

ところが、

電子タバ

コも健康にはよくなく

紙巻きタバコに比べると禁煙しにくくなる

というデータもあるようです

:本村の人は働き者が多く、

腄

眠

不足に

います

【図表11】 亭主を早死にさせる10か条

1.夫を太らせなさい。

2.夫を座りっぱなしにしておきなさい。 3.夫に飽和脂肪酸をたくさん与えなさい。 4. 塩分の濃い食事に慣れさせなさい。 5.コーヒーをがぶ飲みさせなさい。 6.アルコールをうんと飲ませなさい。 7.タバコを勧めなさい。 8.リラックスさせないようにしなさい。 9.夜遅くまで起こしていなさい。 10.始終がみがみ言いなさい。

ード大学の栄養学のジー スコア(日本) 1日に30分以上 または週に5時間以上

があり

ります。 。

し

かし、

人間同

士の

強

お互い

に助け合って

いる人

いが男 絆は

女性の56人います

日

本村では地震などの災害が起きること