

# 「生活習慣病」予防の理想は幼少期からですが大人になってからの改善も十分可能です



総合内科専門医  
**佐藤 恵里**  
(医療法人社団松恵会  
けやきトータルクリニック)

生活習慣病とは「食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する症候群」と定義されています。

**具体例** 高血圧・脂質異常症・心筋梗塞・狭心症・高尿酸血症・2型糖尿病・アルコール性肝疾患・がん・慢性閉塞性肺疾患・歯周病 など

ほとんどは問題のある生活習慣の積み重ねによって内臓脂肪型肥満になり引き起こされるものですが、怖いのはその多くが自覚症状のないまま、進行していくことです。

重症の肥満児だったEさんのお話をします。小児期から「甘いものは脳に良い」「ケガが怖いから運動はしないこと」と教育され、その教えを信じたままEさんは肥満の大人になりました。ダイエットをしようと食事量や回数を減らしてみても甘いものだけは食べていて運動はしないため、リバウンドを繰り返しさらに肥満が助長していきました。24歳の時点で糖尿病の値を示すHbA1c<sup>\*</sup>は6.4% (5.5以下が正常、6.5以上は糖尿病の可能性が高い)、血圧は134/84mmHg (若年者は120/80以下が正常、140/90以上は高血圧)。間違いなく近い将来、糖尿病や高血圧を発症する状態でした。Eさんの両親は共に肥満、母親は重症の2型糖尿病でインシュリン注射をしていました。それを見ていたEさんは糖尿病に対して恐怖を感じるどころか自分も糖尿病になるのは当たり前、痩せて健康になることなど一生できない、と諦めていました。

しかし40歳になったとき、仕事のストレスを解消するために人生初の運動…ランニングを始めたところ、何度も繰り返してきたダイエットのリバウンドがなくなり、筋肉がつき、野菜や魚が好きになり、甘いものへの執着がなくなりました。健康習慣を身につけた10年後の現在、HbA1c<sup>\*</sup>は5.5～5.7%とやや高めですが著減し糖尿病ではありません。血圧は108/70と正常化。生活習慣病は一切なく10年間一度も風邪をひかずに元気に仕事をしています。生活習慣は小児期に身につくことが多いので、その予防は子供のころから食生活や運動に注意することが大切であり理想ですが、Eさんのように大人になって

から改善する実例も少なくありません。ここに生活習慣病の予防について世界的に知られている「プレスローの7つの健康習慣」を参考として示しておきます。

1. 喫煙をしない
2. 定期的に運動をする
3. 飲酒は適量を守るか、しない
4. 1日7～8時間の睡眠をとる
5. 適正体重を維持する
6. 朝食を食べる
7. 間食をしない



生活習慣病の中でも特に高血圧、脂質異常症、糖尿病は動脈硬化を進めてしまうことが分かっています。動脈硬化とは、動脈の壁にコレステロールがたまり、硬くなったり狭くなったりと血液の流れが悪くなる状態です。気付かないうちに進行し、脳や心臓の血管が狭くなり、ある日突然狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命に関わる疾患を引き起こします。

またこれらの疾患が発症するには「生活習慣要因」だけでなく「遺伝要因」「外部環境要因」など複数の要因が関与していることから、「病気になったのは個人の責任」といった疾患や患者に対する差別や偏見に配慮する必要があります。私が施行した患者さんの健康診断結果を見ても、同じ食生活をしているご夫婦でも全然違う結果になっていることがよくあります。同じ食事を摂っている施設入所の方々でも値はそれぞれ違います。コレステロールや血糖値が上がりやすいという、持って生まれた体質は残念ながら存在するという事です。また努力をしても検査結果に結びつきにくい方もいます。それでも多くの方において「健康的な生活習慣」は血液検査の値を改善し、生活習慣病による体調不良を遠ざけます。

ほかにも主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスの良い食事を規則正しく摂取、塩分を控えて野菜や果物を摂り、ストレスとなる問題を解決することなどが大切です。40歳まで肥満だったのに健康習慣を手に入れたEさんは実は私のことです。多くの方が努力をして健康を保ったり、ストレスに負けて健康を保てず生活習慣病になりかけたり、職業柄皆さんの健康診断結果を見て学ぶことは多々あります。体の中の状態を確認する最初の一步は健康診断を受けることです。血液検査で異常値が出てしまっても、生活習慣を変えることで検査結果も、自分の未来も変えることができます。皆さんも定期的な健康診断を受け、生活習慣を是正し、健康で明るい未来につながる毎を送りましょう。

\* HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)：過去1～2か月の血糖値の平均を反映し、糖尿病診断に役立つ検査値

問合せ先

福利厚生課厚生事業担当

☎ 03-5320-6821