

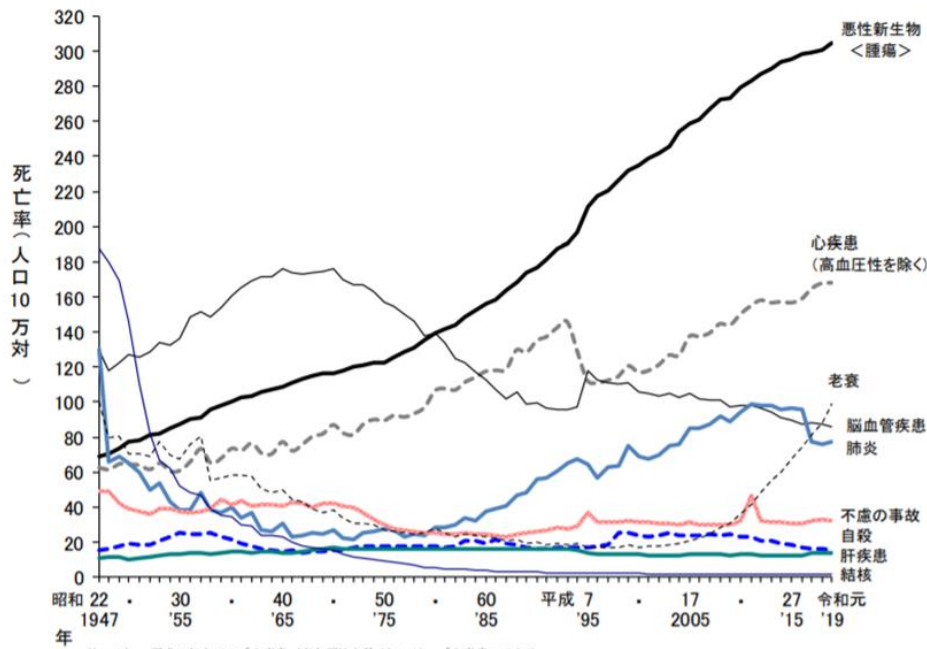
## 生活習慣病とその予防

いちせクリニック

一瀬 亨

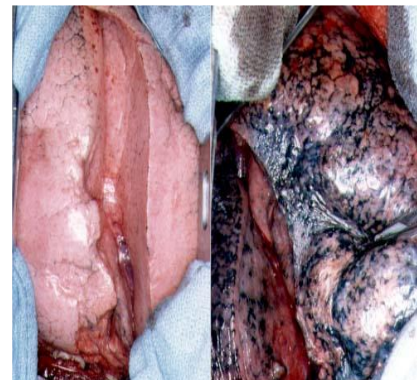
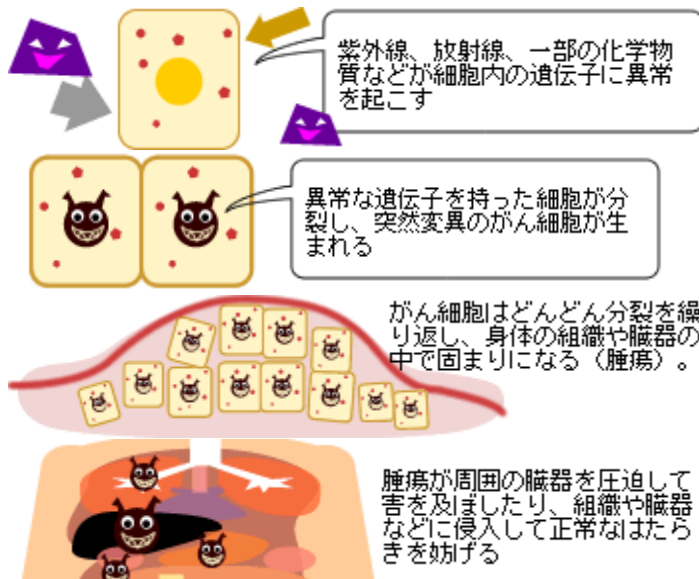
生活習慣病とは：運動不足、食生活の乱れ、ストレスの増加、生活リズムの夜型化といった生活習慣が持続することによる健康障害。肥満、高血圧、高脂血症、糖尿病など。

図6 主な死因別にみた死亡率（人口10万対）の年次推移



- 注：1) 平成6年までの「心疾患（高血圧性を除く）」は、「心疾患」である。  
 2) 平成6・7年の「心疾患（高血圧性を除く）」の低下は、死亡診断書（死体検案書）（平成7年1月施行）において「死亡の原因欄には、疾患の終末期の状態としての心不全、呼吸不全等は書かないでください」という注意書きの施行前からの周知の影響によるものと考えられる。  
 3) 平成7年の「脳血管疾患」の上昇の主な要因は、ICD-10（平成7年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。  
 4) 平成29年の「肺炎」の低下の主な要因は、ICD-10（2013年版）（平29年1月適用）による原死因選択ルールの明確化によるものと考えられる。

## がん細胞の発生と進行



## たばこ病について

たばこを1本吸うごとに寿命が5分30秒短縮する。1日に20本吸う人なら、1日で2時間弱、1年間で約1ヶ月分も寿命が短縮される。たばこが原因の病気による死亡者数は世界で年間300万人、日本では年間11万人と言われ、毎日たばこを吸う人は吸わない人の4~5倍も肺がんにおかされる確率が高く、さらに1日の喫煙本数が50本を超える人は15倍となり、喉頭がんに至っては20~30倍の高率となっている。

### たばこの3大有害成分

200種類以上も存在するたばこの有害成分のうち、代表的な3つの有害成分は「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」である。

「ニコチン」…微量でも猛毒！ 経口致死量は体重1kgあたり約1mg。血管を収縮させて、血液の流れを悪くし動脈硬化を促進させ、心筋梗塞や狭心症にかかりやすくなる。

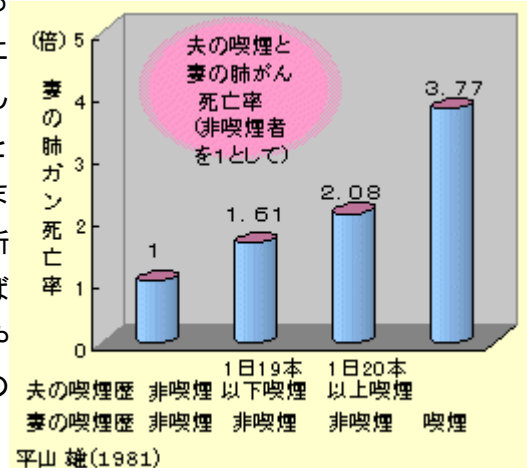
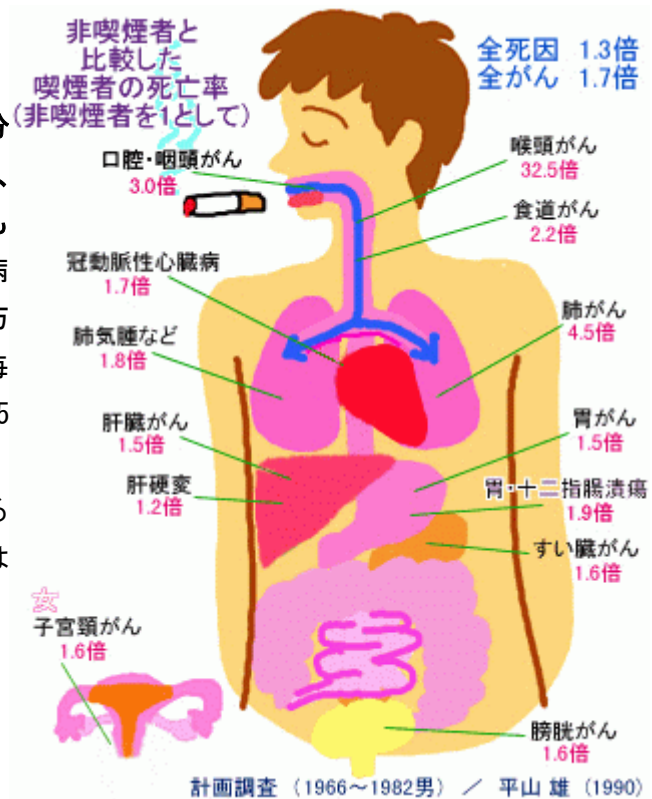
「タール」…発がん物質が含まれている！ フィルターに茶色く付着するヤニ。ベンツピレンなど、数十種類近くの発がん性物質が含まれている。

「一酸化炭素」…酸素の運搬に障害！ 赤血球中の血色素と結びつき酸素欠乏状態となる。

**受動喫煙で周囲が受ける被害**：非喫煙者が他の人のたばこの煙を吸ってしまうこと。

喫煙者が吸い込む主流煙と点火部分から上がる副流煙がある。

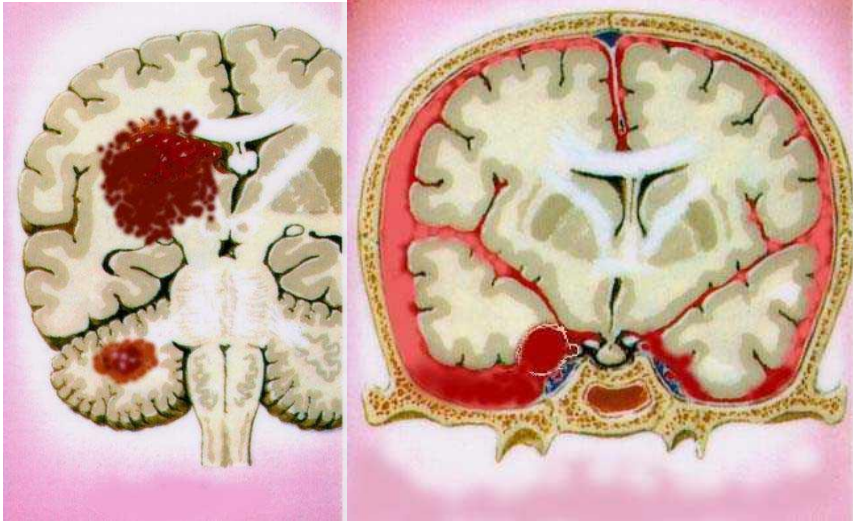
タバコは吸い始めると依存症になってしまい、やめたくてもやめられなくなる。勉強も仕事も手につかず、頭の中はタバコほしさでいっぱいになってしまう。起きている間、40分に1回はタバコの煙を吸いこまなければがまんできないようになり、どこへ行くにもタバコとライターを持たずには出かけられません。つまりタバコのどれいになってしまう。また、禁断症状という死ぬほど苦しい思いをしなければタバコを止められなくなってしまう。子どもや若い人はコマーシャルの影響を受けやすいのでCMにだまされないようにしましょう！



## 脳卒中ってどんな病気？

脳卒中とは、急に半身麻痺や意識不明になった病態で、出血性脳血管障害と虚血性脳血管障害に分けられる。昔は「中風」とも呼ばれた。

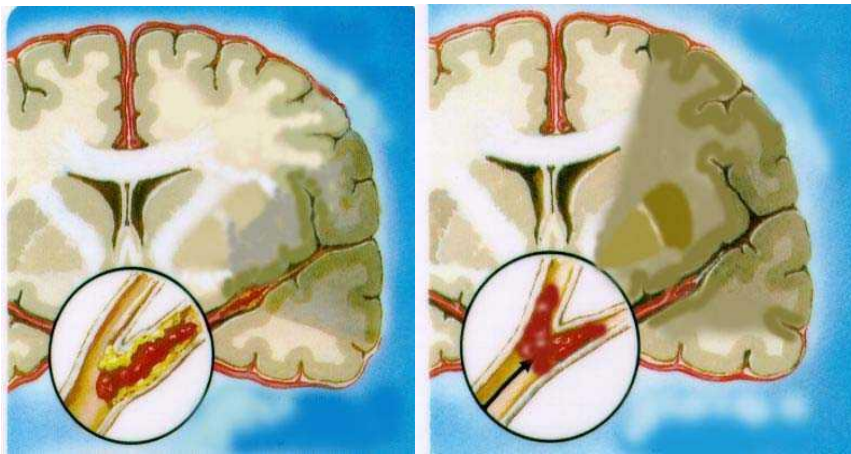
出血性脳血管障害とは？ 脳内出血 や くも膜下出血が含まれる。



脳内出血

動脈瘤破裂くも膜下出血

虚血性脳血管障害とは？一過性脳虚血発作、脳梗塞（脳血栓、脳塞栓）が含まれる。

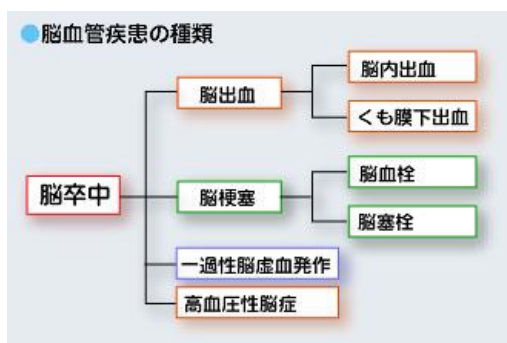


動脈硬化性血管狭窄と脳血栓

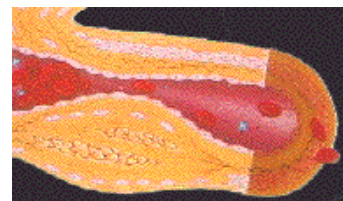
(心原性) 脳塞栓

脳血管が狭くなり血栓ができる

心臓などから飛んでくる



動脈硬化とは、血管の内側にコレステロールなどの脂肪がたまり血管が狭くなって血液の流れが悪くなったり、動脈の壁が硬くもろくなる状態。血中コレステロール値が高いと動脈硬化を起こす原因となる。

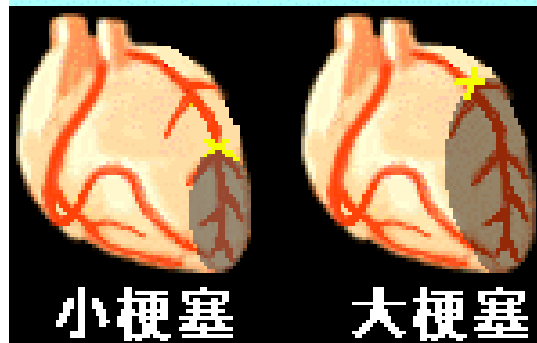
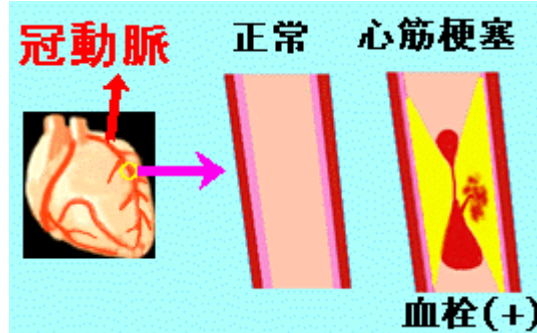


## 心筋梗塞とは？

心臓は全身に血液を送るポンプの役目をしている。急性心筋梗塞は、心臓の筋肉に栄養を送っている血管である冠動脈（冠状動脈）が突然閉塞するために起きる。冠動脈は右図に示したように、心臓の直上の大動脈から枝分かれしており、通常は左冠動脈と右冠動脈の2本がある。左の冠動脈は短い主幹部のあと、左前下行枝と回旋枝の2本に分かれる。

つまり、普通は太い3本の冠動脈によって心臓は栄養されている。このように重要な働きをしている冠動脈の内径は太いところで数 mm で枝分かれした末梢はさらに細くなっている。

冠動脈内の動脈硬化部分に、何らかの原因で亀裂や破裂が起こり、その部分にできた血の固まりが冠動脈を閉塞する。その結果、閉塞部位から末梢への血液の流れが途絶え、心筋が死んでしまい心筋梗塞になる。閉塞部位が大動脈に近く太い動脈の場合には、心筋梗塞の範囲が広く重症になるし、末梢の細い部位の閉塞では範囲は狭く軽症ですむ。



## 高血圧症とは？

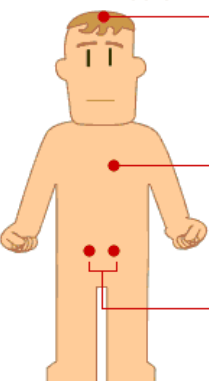
血圧とは、血液が流れる時に血管を押し広げる圧力。正常より強くなってしまった病気。

血管が狭くなったり、しなやかな弾力を失ったり、心臓からの血液量が増えると血圧が上昇する。

高い血圧に打ち勝って血液をカラダの隅々まで送るため、心臓の筋肉が肥大する（心肥大）。

心肥大が進んでしまうと心臓のポンプとしての力は弱まってしまい、血液を全身に送るのが難しくなる。

**■高血圧の合併症**



**脳**

- ・脳出血(血管が破れる)
- ・脳梗塞(血管がつまる)

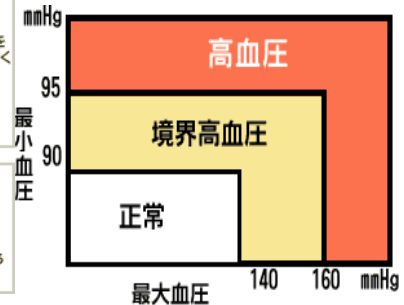
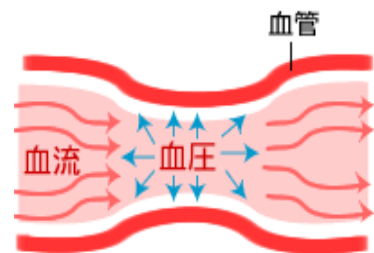
**心臓**

- ・心肥大(より強い力で血液を送るため、筋肉が厚くなる)
- ・心不全
- ・狭心症(血管が狭くなる)
- ・心筋梗塞(血管がつまる)

**腎臓**

- ・腎硬化症
- ・腎不全(動脈硬化を起こし、腎臓へ流れる血流の量が減って機能が低下)

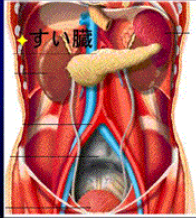
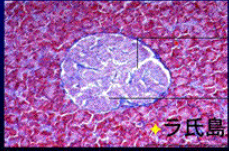
高血圧：血圧が慢性的に、

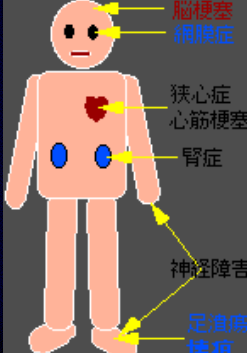


**糖尿病とは？** 膵臓から分泌されるインスリンの量的不足または作用不足により血液中ブドウ糖の細胞での利用が低下し、その結果血糖値が上がる病態。高血糖を長期間放置しておくとも体の色々な場所に合併症が出現する。

**インスリンはどこからでる？**

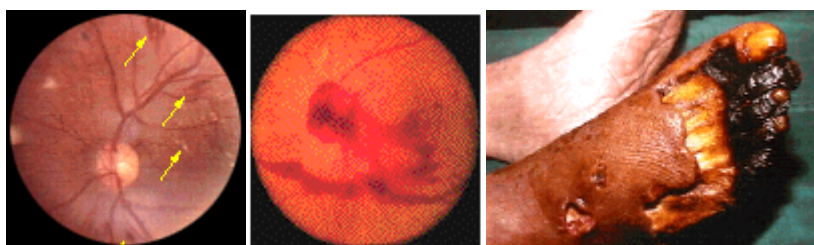
◆ すい臓のラ氏島から分泌されるホルモン



**3大合併症+1**

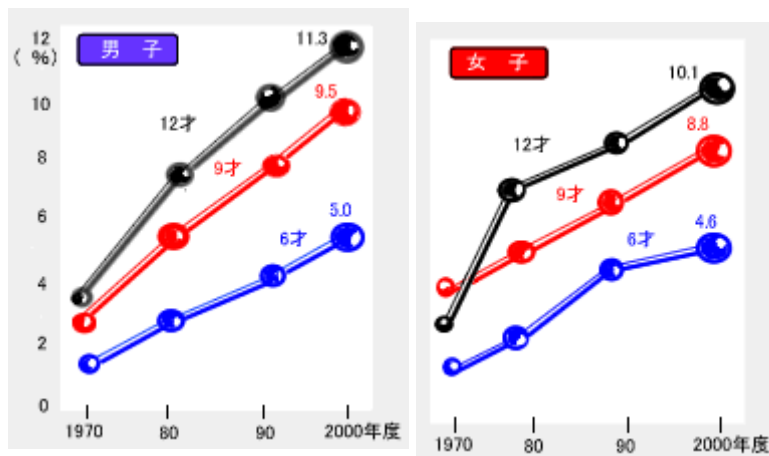
糖尿病性網膜症  
糖尿病性腎症  
糖尿病性神経障害  
大血管障害（動脈硬化症）



病型	インスリン依存型糖尿病 IDDM（1型糖尿病）	インスリン非依存型糖尿病 NIDDM（2型糖尿病）
頻度	5%	95%
年齢	若い人に多い	成人に多い (最近、子供も増えている)
発症	突然	ゆっくり
体型	やせ型	肥満型
治療	初めからインスリン注射	まず食事、運動療法から
原因	ウイルスの感染、自己免疫により膵臓のインスリン分泌細胞が破壊され完全にインスリン欠如する	種々の原因によるインスリンの作用や、インスリン分泌の低下

## 増えつつある「肥満の子供たち」

### 小中学生肥満児の出現率の推移



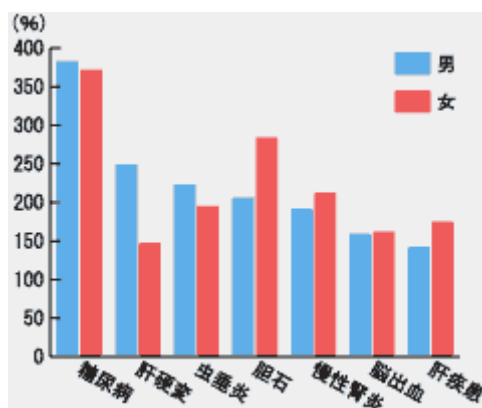
ひと昔前までは、子供といえば外で暗くなるまで遊んでいたもの。でも、今は子供の遊びといえば、テレビゲームなどが主流になり、運動不足が問題となっている。その結果、肥満に悩む子供の数が増えている。小中学生の肥満児はこの30年で約3倍になった。

### 子供の肥満度の出し方

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{子供の体重} - \text{標準体重}) / \text{標準体重}$$

20%未満なら正常、20%以上で肥満、50%以上だと高度肥満と判定される。

大人の肥満度は、BMI法 [体重 (kg) ÷ (身長 × 身長 (m)) ] 25 以上なら肥満と判定される。



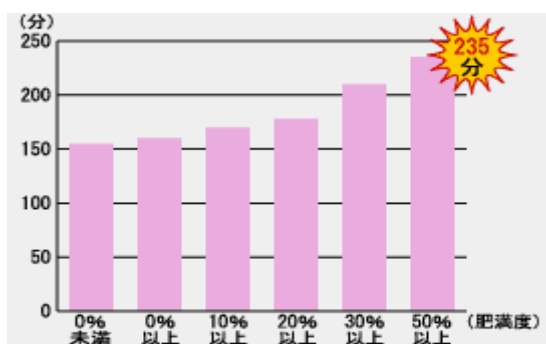
### 小児肥満はどんな病気を招く？

#### 肥満だと、どのくらい死亡率が高まる？

肥満傾向にある子供は、大人とおなじように、血圧が高くなったり、コレステロールが高くなる生活習慣病の症状が出やすい。子供のころの肥満を放っておくと、**約60~80%は大人になっても肥満のまま**。肥満した大人は肥満していない大人と比べ、どんな病気で死亡しているのかを調べたもの。第1位は**糖尿病で、普通の人約4倍**だ。

### 運動不足になっていませんか？

#### 肥満度別のテレビ・ビデオ視聴、テレビゲームをする時間



#### 肥満度

が高いほどテレビを見る時間が少なくなっている

両親ともに肥満の場合	80%
母親が肥満の場合	60%
父親が肥満の場合	40%
両親とも肥満でない場合	20%

### 子供に肥満が現れる確率

## 生活習慣病予防のための食生活



- 1) バリエーションに富んだ食事を規則正しく  
1日30品目以上の食品を目標とする  
3食きちんととる  
かびの生えたものや焼け焦げたものは避ける



- (2) バランスのとれた食生活を  
副食は、動物性と植物性の食品をほぼ半々に  
動物性食品は、肉と魚を半々に  
乳製品、大豆製品でカルシウムを



- (3) 太りすぎないよう  
食べ過ぎないよう  
座業の多い人は運動を  
標準体重に近づける

## 生活習慣病予防のための7つの生活習慣

### 1) 健康的な「眠りと目覚めのリズム」を確立し適正な睡眠時間をとる

自律起床、つまり朝誰にも起こされずに一人で起床する

就寝時刻と起床時刻を一定にする

早起き（6時30分をめぐりに）をする

### 2) 喫煙、飲酒をしない

最初の一本来「ノー」と言おう

### 3) 積極的に家事の分担をする

『一日一役!』責任をもってやり遂げよう。

週1度は食事の支度を手伝う

新聞を取って来ることや、花の水やり、ペットの世話、あるいは配膳の手伝い、玄関の靴の整理、洗濯物の整理、さらにはトイレ掃除やふろ掃除など

### 4) 適度な運動を定期的につけ、健康的な遊びをより多く体験する

日常的に人と交わり、体を動かす遊びをするように心がけよう

一日30分以上歩こう TVゲームは一日一時間以上しない

週に一回は家族ぐるみで健康増進のためのスポーツを30分以上しよう

### 5) バランスのよい食事を規則正しくとる

A：脂肪や塩分の取りすぎに注意し、バランスのよい食事をとる

脂肪の摂取を控えめにし、バランスのよい食事をとる

塩分8g/日以下を目標に、家族ぐるみで取り組む

ビタミン、ミネラル摂取を心がけ、緑黄色野菜を多くとる

農薬や添加物の少ない食品をとり、インスタント食品や加工食品は控えめにする

B：間食をとりすぎず、朝食をとる規則正しい食生活

朝食を毎日とり、規則正しい食生活をする

眠前1時間以内の夜食はやめる 間食は糖分をひかえたものにする

1日1回は家族全員で食事をする

### 6) 目をたいせつにしよう

テレビ、テレビゲームは決めた時間だけします

勉強や、テレビを見るときは姿勢を正しくします

暗いところで本を読んだり、テレビゲームをしません

### 7) よくかんで、よい歯並びとかむ力を養う

う蝕（虫歯）をつくらない食生活をこころがける

よごれを落としきる歯磨きを最低一日1回以上おこなう

1口30回以上かんで食べる

長寿食のキーワード まごわ やさしい

(まめ、ごま、わかめ、やさしい、さかな、しいたけ、いも)

